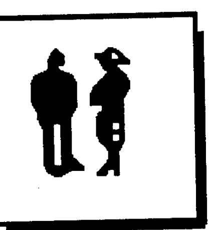


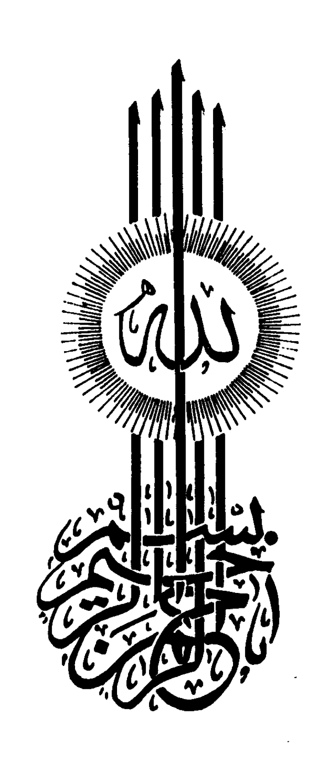
الطريقة المثلى لعلاج

الضعف والعجز الجنسي
أوجاع وآلام الظهر والخاصرتين
بالأعشـــاب

م/ مختار محمد كامل
د/ مها مختار

دار الطرابيشي
للدراسات الإنسانية


دار الطرابيشي
للدراسات الإنسانية
سوق الكتاب الجديد / أمام مستشفى الحسين الجامعى
رمز بريدى : ١١٥١١ ـ ص . ب : ٢٢٢٧ القاهرة
جمهورية مصر العربية
La Maison de Tarabichi
Pour Les Etudes Humaines
Marché du Nouveau Livrt
Devant Lhôpital Universitaire du Hussein
Signe Postali 11511 - S . B 2227
Le CAIRE - R . A . E



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمــــة

نقدم هذا الكتاب الصغير هدية دائمة ذات قيمة عالية في طرح علاجات لجميع الأمراض خالية من الأضرار الجانبية حيث إنها مكونة من الأعشاب الطبيعية والنباتات الطبية المجربة منذ مئات السنين ، وقد لاحظنا وراعينا أن تكون سهلة الشراء ، وسهلة التحضير ، وبيَّنا المقادير ، وطريقة الاستعمال حتى تأتي بالفائدة المرجوة منها ، وشرحنا طرق التحضير المختلفة سواء كان ذلك منقوعاً أو مغلياً أو شراباً أو استخدامها كحمامات أو مراهم أو مروخات .

ومنها ما تقدم على شكل شراب يمنح العافية للمريض لأثره الفعال في علاج الكثير من الأمراض ، ومنها ما هو معين على الجماع ومقو للشهوة الجنسية ، وما يعالج الضعف الجنسي حتى في حالة فقده ، ومنها ما هو مفيد كدهان لعلاج آلام الوركين والظهر والروماتيزم كما يذهب البواسير ويضمد به عرق النسا .

كما أن منها ما يفيد في علاج مرض السكر والصرع والتهاب المفاصل ، وأمراض المسالك البولية وكلبخة للخراجات والدمامل ومعالجة العجز الجنسي ، وما هو مضاد للتشنج المعوي وآلام النقرس وآلام الأعصاب .

ومنها ما هو منشط للكليتين والرئتين والكبد والطحال والرحم والمعدة والأمعاء وضعف الشهية والتخلص من السموم ، وزيادة الوزن وعلاج الرعشة وآلام المفاصل .

ومنها ما هو مدر للبول ومقو للقلب ومضاد للالتهابات ووجع الحلق والربو وتقوية الشعب الرئوية وإزالة البلغم وعلاج الصداع وكمانع للتدخين ، ومنها ما يزيل تجعدات الوجه والرقبة وتشقق الأرجل والأيدي ، والتواء المفاصل وإزالة قشرة الرأس ولطرد الدودة الشريطية (الوحيدة) وإزالة الزايون الأسود من الوجه ، ولتنظيف البشرة وتغذيتها .

إنه ثروة طبية بين يديك

الدكتورة

مها مختار كامل

مختار محمد كامل



كلمة توجيهية

هذا الكتاب الذي نقدمه للقارىء في موضوع علاجي هام وهو :

١ ـ علاج الضعف والعجز الجنسي

٢ ـ علاج آلام وأوجاع الظهر

٣ ـ علاج مجموعة أخرى من الأمراض

وذلك بالأعشاب مع تقديم إرشادات لأنواع تحضير الأدوية بالنقع والغلي والشراب وعمل الحمامات ، وعمل المراهم وكذلك المروخات بحيث يتمكن المريض من شراء العشبة وتحضيرها بنفسه وفقاً للمقادير الموضحة وهى المجربة والمأخوذة من تذكرة داود الأنطاكى .

كما أن هناك أعشاباً تستعمل في العلاج تضاف إلى السلطة أو بالسحق والنقع والشرب منها صباحاً ومساءاً .

ولقد راعينا إضافة مسميات لكل مستحضر من الأدوية مثل شراب العافية الذي يزيل الصداع والحميات ، والعفونة ويعتبر كمحلل وملطف ينشط الهضم ويعالج المغص ويطهر المجاري البولية ويخفف آلام دورة الحيض والنفاس .

وهو شراب معين على الجماع أيضاً نافع في آلام الكبد العارض عن البرد والرطوبة .

وهو شراب يسكن السعال ويسهل التنفس ويقوي القلب والمعدة والأمعاء ـ مقو وفاتح للشهية ـ طارد للغازات والدود من الأمعاء وكذلك مهدىء للأعصاب .

وهذا الشراب يحضر بطريقة الغلي السابق شرحها ، ويشرب ساخناً مرة صباحاً وأخرى مساء بمقدار فنجان قهوة أو نصف كوب شاى صغير .

وكذلك أوردنا دهاناً باسم دهان الشافي وهو يعالج آلام الوركين والظهر ويذهب البواسير ويضمد به عرق النسا .

مما يوضح للمريض أن العلاج سهل ويسير ومجرب ، والأعشاب متوافرة لدى العشابين (تجار الأعشاب والنباتات العطرية والطبية) .

ونسأل الله أن نكون قد وفقنا في إعداد ذلك الكتاب الهام الذي يتعرض لعلاجات بأعشاب ليس لها أضرار جانبية ، وهو خلاصة تجارب النطاسى داود الأنطاكي .

والله ولى التوفيق

الفصـــل الأول

علاج العجز والضعف الجنسى

تمهيد

الضعف الجنسى مشكلة كبرى ، يتوقف على حلها بأسلوب سليم مستقبل أسرة بأكملها .. سواء كانت هذه الأسرة قد تكونت أو فى سبيلها إلى التكوين .

وتتعدد أشكال الضعف الجنسى ، ونذكرها من فم المرضى أنفسهم .. فنجد أحدهم يشكو من انتصاب غير قوى بدرجة كافية وإن كان لا يمنع الإيلاج إلا أنه يقلل من متعته الشخصية .. ونجد آخر يشكو من انتصاب قوى يزول بمجرد الشروع فى الإيلاج .. وهذا ثالث يشكو من انتصاب سرعان ما يزول فى مرحلة الاستثارة ، ولا يستطيع رغم محاولاته العديدة والمتكررة .. كما نجد رجلاً آخر يشكو من الارتخاء أثناء الممارسة الفعلية أى بعد إيلاج القضيب داخل المهبل والقيام بالجماع للحظات قصيرة .. وأخيراً نجد من يشكو من انخفاض معدل الرغبة الجنسية وعدم التمكن من تحقيق أية درجة من درجات الانتصاب .

وتحت ظروف معينة ، يشكو كل الرجال من ضعف جنسى لمرات قليلة يعجزون فيها عن إكمال اللقاء الجنسى .. فنجد الرجل مثلاً يعجز عن تحقيق الانتصاب بسبب الإحباط الشديد أو الإجهاد فى العمل أو ما إلى ذلك من الأسباب التى تؤدى إلى إنهاك الإنسان نفسياً وعضوياً .

وقد تكون هذه الحالات العارضة بداية لحدوث الضعف الجنسى لأسباب نفسية حيث يشعر الرجل أنه وصل إلى المرحلة التى يعجز فيها عن تحقيق الانتصاب وممارسة الجنس وقتما شاء .

ويتم تقسيم أسباب الضعف الجنسى إلى ثلاثة أقسام .. أحدها يتعلق بالأسباب النفسية ، والآخر بالأسباب العضوية ، أما القسم الثالث فهو مزيج من القسمين السابقين .

أصعب نقطة فى التشخيص هى التأكد من أن الضعف الجنسى يرجع لأسباب نفسية فالنفس مجموعة متداخلة من الأحاسيس والانفعالات يسلم كل منها إلى الآخر فتلتقى فى نقاط كثيرة . ويجد الطبيب نفسه مع المريض وكأنهما فى منزل مهجور أو تيه طويل مظلم .. يتحسسان الطريق إلى النور .. فيرتادان سوياً آفاق المريض النفسية ويتبعان كل الخيوط إلى أن يصلا إلى الخيط أو مجموعة الخيوط التى تسببت فى هذه الحالة النفسية والتى كانت نتيجتها المباشرة حدوث قصور جنسى .

وهناك خطوط عريضة تجمع الأسباب النفسية التى تؤدى إلى حدوث ضعف جنسى :

خط عريض ينتهى عند المريض ذاته :

* قد يكون لقلة الثقافة الجنسية دور كبير فى حدوث الضعف الجنسى ، حيث يعتقد الرجل أنه ينتمى إلى الجنس الأقوى والإيجابى ، بينما تنتمى زوجته إلى الجنس الأضعف والسلبى ، ومع طلب الزوجة من زوجها القيام بالممارسة الجنسية ، أو اتخاذ أوضاع معينة أثناء الجماع ، يحدث نوع من النفور الجنسى (القرف) لدى الزوج كما يبدأ فى الشعور بأنه فقد الأرضية القوية التى يقف عليها ألا وهى أنه المسيطر جنسياً .

* وقد يرجع الضعف الجنسى إلى القلق الشديد والخوف من أن يكون حجم القضيب صغيراً .. وكذلك الخوف من عدم تمكنه من إشباع رغبات زوجته .. أو القلق من افتضاح أمره أو الطعن فى رجولته إذا ما عجز عن الإيلاج ، فتكون النتيجة الطبيعية لذلك هى الإحجام عن الممارسة الجنسية والانطواء داخل الذات ، مما يسلم فى النهاية إلى النتيجة الحتمية لهذا الأمر وهى حدوث الضعف الجنسى .

* وقد يشعر الرجل بالذنب نتيجة بعض النزوات التى اقترفها قبل الزواج .. فيتربى فيه شعور داخلى أن الله سيعاقبه ، وأن جزاءه سيكون من جنس عمله .. ويعتقد اعتقاداً يظل

ملازماً له وهو أن ساعة الحساب ستحين عندما يتزوج .. وهذا النوع عادة ما تبدأ مشاكله منذ الليلة الأولى للزواج .

* وقد ينتج عن الفشل فى حدوث الجماع مرة واحدة حدوث اضطراب وقلق شديدين . وعندما يحاول الرجل الإيلاج فى محاولة أخرى أو فى ليلة تالية ، يزداد معدل التوتر لديه وتصبح اللحظة التى يقترب فيها من فرج زوجته هى النقطة التى يتوقف فيها الزمن بالنسبة له .. ومع ارتفاع مستوى التوتر ، تنشط الغدة الكظرية مفرزة لمادة الأدرينالين .. وكما هو معروف فإن هذه المادة تُحدث انقباضاً فى الشرايين ، ومنها شرايين القضيب مما يؤدى إلى حدوث ارتخاء يزيد الطين بلة .

* ويؤدى الإحباط الذى ينتج عن فشل المحاولات المتكررة فى الجماع إلى دخول المريض فى دائرة مفرغة تسلمه من سيئ إلى أسوأ ، مما يكون له أثر بالغ على حالة المريض وتزداد هذه الفترة طولاً أو قصراً حسب المدة التى يقضيها المريض منفرداً بذاته قبل اللجوء إلى طبيب لإيجاد وسيلة للعلاج .

خط عريض ينتهى عند الزوجة :

لا يمكن إغفال نقطة أساسية وحقيقة جوهرية وهى أن الزوجة قد تكون السبب الرئيسى أو الوحيد فى وصول الزوج إلى حالة العجز الجنسى . فقلة حظ الزوجة من جمال النفس والبدن عادة ما يؤدى إلى حدوث نفور لدى الزوج مع محاولته الابتعاد عن أحد مصادر الإزعاج بالنسبة له ... وكذلك فإن سلبية الزوجة أثناء الجماع وتخليها عن دورها فى إثارة زوجها وإلهاب عواطفه ، تجعل الزوج فى حالة حرب دائمة يحاول فيها إزالة جبال الجليد التى تُغلف عواطف زوجته ، ولكنه يعود فى النهاية مغلوباً مدحوراً .. وقد تتسبب الزوجة فى حدوث الضعف الجنسى لدى زوجها عندما تُظهر امتعاضاً دائماً من الممارسة الجنسية . كما يؤدى خوف الزوجة وقبضها على العضلة الخارجية للمهبل بصورة تشنجية ، أو إظهارها للألم أثناء الإيلاج ، إلى تراجع الزوج لا إرادياً ..

وقد تسعى الزوجة إلى السيطرة على إدارة شئون المنزل ، فنجدها تسعى دائماً لافتعال شجار يعكر صفو زوجها ، فلا يفكر فى ممارسة الجنس مع المرأة التى تتعارك معه ليل نهار ... ومن ناحية أخرى قد تتخذ الزوجة من الجنس وسيلة للسيطرة على الزوج نفسه فتبث فى روعه أنه لم يعد كسابق عهده ، وأنه فقد جزأ كبيراً من رجولته ، وتشعره بالنقص .. فيحس أنه ضعيف جنسياً بالمقارنة بأقرانه من الرجال !!

* خط عريض ينتهى عند الأسرة :

الكلام لا ينتهى عن الدور الكبير الذى تلعبه الأسرة فى تكوين الفكر الجنسى لدى أولادها . ونشير هنا إلى أن التربية الصارمة المتشددة التى لا تترك للأولاد أية فرصة لاستقاء أى قدر من المعلومات الجنسية قبل الزواج ، تجعل المرء عند الزواج كمن عاش لسنوات طويلة فى الظلام فلم يعتد على استعمال عينيه .. وعندما خرج إلى النور لم يبصر شيئاً واحتاج لمن يأخذ بيده رغم أن النور يحيط به من كل مكان .

الضعف الجنسى لأسباب عضوية

تنقسم الأسباب العضوية التى تؤدى إلى حدوث الضعف الجنسى إلى أربعة أقسام تتعلق بوظائف الشرايين والأوردة والأعصاب ، وكذلك وظائف الغدد النخامية والجنسية .

أولاً : الضعف الجنسى لقصور فى وظائف الشرايين :

* أى سبب يؤدى إلى ضيق شرايين القضيب أو الشرايين التى تنبع منها ، يؤدى إلى حدوث ضعف فى الانتصاب نظراً لعدم تدفق الدم بالقدر الكافى لتمدد الجسم الكهفى للقضيب والضغط على الأوردة لمنع ارتجاع الدم إلى الدورة الدموية ثانية . ونذكر من هذه الأسباب :

تصلب الشرايين

مرض ضغط الدم المرتفع

زيادة نسبة الدهون فى الدم

مرض السكر

التدخين

* كما تؤدى أية إصابة مباشرة للشرايين والتى قد تحدث من جراء الحوادث العنيفة التى ينتج عنها كسر فى عظام الحوض ، إلى خلل فى وظائف شرايين القضيب .

* وفى بعض الحالات قد يوجد أحد العيوب الخلقية مثل وجود ناسور (قناة غير طبيعية) يصل الشريان بالوريد مباشرة . فبمجرد تدفق الدم فى الشريان ، يرتجع فى الوريد دون الوصول إلى جسم القضيب .

ثانياً : الضعف الجنسى لقصور فى وظائف الأوردة :

هناك خمسة أنواع من القصور فى وظائف الأوردة كلها تؤدى فى النهاية إلى سرعة ارتجاع الدم فى الأوردة وعدم بقائه لفترة كافية فى الجسم الكهفى مما يحول دون الانتصاب .

* النوع الأول يرجع إلى عيب خلقى ، حيث يوجد وريد يخرج مباشرة من الجسمالكهفى ، مما يؤدى إلى ارتجاع الدم مباشرة بمجرد تدفقه داخل الجسم الكهفى وفى هذا النوع يشكو المريض من أنه لم يجرب أى نوع من أنواع الانتصاب أبداً .

* أما النوع الثانى فيرجع إلى تمدد الأوعية الوريدية نظراً لضعف الغشاء الذى يحيط بالجسم الكهفى وخاصة مع تقدم العمر .

* أما السبب الثالث فيرجع إلى عدم قدرة العضلات الملساء على الانبساط التام مما يؤثر على كمية تدفق الدم داخل جسم القضيب وعدم تمكنها من الوصول إلى المستوى المناسب الذى يسمح بإغلاق الأوردة مما يعطيها فرصة إرجاع الدم ثانية داخل الدورة الدموية .

* أما السبب الرابع فيرجع إلى عدم تدفق الكميات المطلوبة من الموصلات العصبية التى تحدث استرخاء فى العضلات الملساء . ويحدث اضطراب فى التدفق مع وجود عجز جنسى لأسباب نفسية وعصبية وكذلك مع المدخنين بشراهة .

* أما السبب الخامس والأخير فيرجع لوجود توصيلة بين الجسم الكهفى والجسم الإسفنجى أو بين الجسم الكهفى والحشفة .

ثالثاً : الضعف الجنسى لقصور فى وظائف الأعصاب :

هل يمكن أن تدور السيارة بصورة طبيعية دون أن تستخدم المفتاح ؟ إن العصب بالنسبة للانتصاب هو بمثابة المفتاح للسيارة ـ الخطوة الأولى التى تسمح بالانطلاق . فبجرد التعرض لمصدر إثارة حسى كاللمس والمشاهدة ، أو معنوى كالألفاظ المثيرة والتنهدات ، يبدأ العصب فى إفراز الموصلات العصبية معلناً بداية الانطلاق فى الخطوات العملية لحدوث الانتصاب .

وتتعدد الأسباب التى تؤدى إلى إصابة العصـــب وعجزه عن الاضطلاع بوظائفه الحيوية :

* إصابة مباشرة للعصب نتيجة لحادث أو إجراء جراحة فى منطقة الحوض .

* إصابة الألياف العصبية الصغيرة ، نتيجة لوجود بعض الأمراض المزمنة مثل مرض السكر أو إدمان الكحوليات .

* وقد تنقطع الصلة بين أعصاب القضيب والمخ نتيجة لوجود إصابات أو أمراض بالعمود الفقرى .

رابعاً : الضعف الجنسى لوجود قصور فى وظائف الغدد النخامية والجنسية :

تكون النتيجة النهائية لحدوث أى اضطراب غددى له علاقة بالقدرة الجنسية هو انخفاض مستوى هرمون الذكورة ، وارتفاع مستوى هرمون الأنوثة فى الدم مما يؤثر تأثيراً

مباشراً على معدلات الرغبة الجنسية وكذلك على نسيج الجسم الكهفى نفسه والذى يتأثر بانخفاض مستوى هرمون الذكورة فى الدم فيفقد شدته وجزءاً من قدرته على التمدد الكامل .

الضعف الجنسى لأسباب نفسية وعضوية :

عادة ما تؤدى بعض الأمراض العضوية التى تصيب الأعضاء التناسلية أو أى عضو آخر فى الجسم ، إلى إصابة الشخص بحالة نفسية سيئة تؤثر سلباً على رغبته وقدرته على الاستمتاع بالجنس . ونسوق بعضاً منها على سبيل المثال لا الحصر :

*وجود قرحة أو التهاب فى جسم القضيب يؤدى إلى رد فعل سلبى يحول دون الانتصاب خوفاً من الألم .

* الخوف من الموت أثناء ممارسة العملية الجنسية وخاصة بالنسبة لمن أجروا عمليات جراحية بالقلب مما يقلص كثيراً رغبتهم فى الجماع .

* الإحباط الشديد الناتج عن الإصابة بمرض عضال يحول دون استمتاع الشخص بحياته الطبيعية مثل الفشل الكلوى أو أحد الأورام الخبيثة إلخ .

* قلة الاعتداد بالنفس واهتزاز صورة الشخص أمام ذاته عقب إجراء عملية جراحية يفقد بعدها أحد أطرافه مثلاً .

وهكذا نرى دائماً أن الفشل العضوى يسبق الدخول فى الحالة النفسية السيئة والتى تضاعف من مشكلة الضعف الجنسى .

تقييم حالة الضعف الجنسى :

مثلما قسمنا أسباب الضعف الجنسى لأسباب نفسية وأخرى عضوية ، سنقسم التقييم إلى قسمين لتقييم الكفاءة النفسية والكفاءة العضوية للمريض.

أولاً : التقييم النفسى للمريض :

تُعتبر النفس المحرك الداخلى لكل العواطف والانفعالات .. ويُعتبر اعتدال مزاجها

مؤشراً لسلامة الأحاسيس والمشاعر .. فلا تتوقع من شخص محبط أن تكون استجابته سليمة للأحداث من حوله ... ولا تتوقع من شخص فاقد للثقة فى نفسه أن يجتاز حاجزاً يستطيع أى طفل اجتيازه بسهولة ويسر ، فالحالة النفسية لها تأثير قوى على كافة أعضاء الجسم ، ومن هنا كانت أهمية تقييم الحالة النفسية للمريض الذى يشكو من الضعف الجنسى .

ولوجود الزوجة كما أسلفنا دور كبير فى تقييم حالة المريض وكذلك تقرير الأسلوب الأسلوب الأمثل للعلاج .

فسلوك الزوجة وحوارها مع الطبيب يحدد إلى حد بعيد ما إذا كانت إحدى الأسباب المؤدية لهذه الحالة ، أو على العكس يمكن الاعتماد عليها فى اختصار خطوات كثيرة من العلاج .

فتجد إحداهن تجلس بجوار زوجها تربت على كتفه من حين لآخر ، تشجعه بكلمات طيبة وتخبره أن هذا الأمر لا يزعجها البتة ، وأن كل إنسان يمر بفترات من المرض ، ولا يعنى مرضه نهاية حياته فطالما وجد الطبيب يظل الأمل فى الشفاء قائماً بأمر الله ، ومثال هذه النوعية من الزوجات لايسعنى إلا الانحناء تقديراً لها واحتراماً لحرصها على كيان أسرتها .

وتجد أخرى تدخل العيادة وهى تسبق زوجها الذى يدخل خلفها مطأطئ الرأس تعلوا وجهه بلادة لأسباب معروفة بالطبع ، تجدها تجلس فى عصبية ، وتقاطع زوجها دائماً وهو يصف حالته ، وتتهمه بأنه السبب فى إفساد متعتها وقد يصل الأمر إلى أن تهدده بطلب الطلاق ما لم يستجب للعلاج ، ويجب أن يكون الطبيب حازماً مع هذه النوعية من الزوجات والتى تكون فى الغالب السبب فى وصول زوجها لهذه الحالة .

ومع نصحنا الدائم بضرورة وجود الزوجة إلا أنه لامانع أن يتقدم الزوج أولاً لشرح حالته إذا كان ذلك يرضيه ، وإذا كانت هناك أسرار لا يحب البوح بها أمام زوجته ، ثم تدخل الزوجة ويبادلها الطبيب الحديث (فى وجود الزوج بالطبع) باعتبار أن المشكلة مشتركة بين الاثنين وحلها فى أيديهما دون غيرهما .

تحذير هام :

اختبار القدرة الجنسية بواسطة ارتكاب فاحشة كبيرة مثل الزنا لايعتبر أمراً هيناً نمر عليه مرور الكرام ، أو نلقى عليه النصح العابر ونمضى لحال سبيلنا .. فكم الأمراض التناسلية التى تصيب الشباب فى الآونه الأخيرة أصبح كبيرا لدرجة شبه وبائية تجعل من الضرورى على الأطباء تنبيه الشباب إلى عواقب العبث والمجون ، وعدا ما يصيب الأعضاء التناسلية من عجز عن الإنجاب وضعف فى الانتصاب من جراء تكرار الإصابة بالأمراض التناسلية فهناك عذاب أكبر ينتظر الزناة فى يوم يجعل الولدان شيباً من هوله وشدته ، عافانا الله وإياكم .

وهل يبدأ الشاب حياته الزوجية بارتكاب المعصية لمجرد التأكد من سلامته ؟ وماذا لو كانت فتاة الهوى التى يشاركها الفراش مصابة بأحد الأمراض التناسلية (وما أكثرها فى هذا الصنف من النساء) وماذا يكون الحال لو نقل الزوج إلى زوجته مثل هذه الأمراض البشعة التى لاتوجد إلا فى فئة الزناة ومن يخالطهم ؟

لقد شاهدت بنفسى حالة طلاق فى العيادة عندما حضرت إلىّ زوجة تشكو من إفرازات كثيرة من المهبل وفتحة مجرى البول ... فشككت فى الأمر وأرسلت عينة إلى المعمل للتأكد من وجود البكتيريا المسببة للسيلان .. وكانت النتيجة إيجابية !! وأخطأ طبيب المعمل وأخبر السيدة بنوع الميكروب ... وعندما حضرا إلى فى العيادة أتفتت السيدة إلى زوجها وسألته وهى تعض على شفتيها : « هل لك علاقات خارج المنزل ؟ » فعلا وجهه الحمرة والارتباك وطلب منها عدم الخوض فى هذا الأمر لحين العودة للمنزل ولكنها لم تعطه الفرصة وأصرت على الطلاق فى نفس الليلة .. وخرجا من العيادة ولم أرهما منذ ذلك الحين .

فالحذر الحذر أيها الشباب ، ولا تلبسوا الحق بالباطل ولا تُلقوا على الفاحشة بثياب النوايا الطيبة .

ثانيًا :التقييم العضوى للمريض :

فى هذه المرحلة يتم تقييم مستوى كفاءة الغدد والأعصاب وكذلك الأوعية الدموية التى تشمل الشرايين والأوردة على السواء .

أ ـ تقييم حالة الغدد :

ما تزال العلاقة بين الغدد الصمـاء وما تفرزه من هرمونات وبين الكفاءة الجنسية غامضة حتى هذه اللحظة ، فقد كانت أصابع الاتهام تشير فيما مضى إلى أن اضطراب مستوى الهرمونات التى تفرزها الغدد الصماء ـ كالبنكرياس ـ الغدة الدرقية ـ الخصيتين ـ هو السبب فى حدوث الضعف الجنسى ، ولكن لايوجد حتى الآن ما يؤكد أن علاج اضطراب الهرمونات يؤدى إلى استعادة المريض لكفاءته الجنسية ، وهناك من ذهب إلى أبعد من ذلك فقد ثبت أن الخصاء سواء كان باستخدام العقاقير أو بالتدخل الجراحى لايؤدى بالضرورة إلى فقدان الشخص لكفاءته الجنسية ، وإنما قد يؤثر فى معدلات الرغبة ومستوى الاستثارة ، كما أن زيادة هرمونات الذكورة فى الدم لايؤدى بالضرورة إلى زيادة الكفاءة الجنسية ، وهناك دراسات جادة أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية تشكك فى استعادة مرضى الضعف الجنسى والذين يعانون من نقص فى إفرازات الخصيتين لهرمون الذكورة لكفائتهم إذا ما عولجوا باستخدام المركبات الأندروجينية ، ولكن هذه الدراسة وجدت من يعارضها بشدة ويشكك فى نتائجها ، وعلى ذلك لم تكتمل بعد الصورة النهائية لعلاقة الهرمونات بالضعف الجنسى .

أما بالنسبة لبقية الهرمونات فلم يتم حتى الآن معرفة حجم وعمق علاقتها بالكفاءة الجنسية ، وعليه فلا ننصح إلا بإجراء اختبار وحيد لقياس مستوى التستوستيرون الحر فى الدم ، وإذا ما أعطى التحليل نتائج منخفضة يجرى بعد ذلك اختبار لقياس مستوى هرمونات الغدة النخامية المتعلقة بالحالة الجنسية ، أما فى حالة ظهور نسبة مرتفعة من هرمون الذكورة فى التحليل ، فيجب إجراء اختبار لقياس نسبة الثيروكسين الذى تفرزه الغدة الدرقية والذى قد يرجع إليه السبب فى ارتفاع مستوى التستوستيرون فى الدم ، ولا تمثل هذه التحليلات مشكلة بالنسبة للمريض حيث تؤخذ منه عينة صغيرة من الدم لإجراء التحليل .

ب - تقييم كفاءة الجهاز العصبى :

تلعب شبكة الأعصاب التى تغـذى القضيب ، وكذلـك المراكز الموجـودة فى المـخ (والتى تحلل النبضات العصبية الصادرة من القضيب ثم تعيد بثها إلى العضلات الملساء فى الجسم الكهفى وجدران الأوردة والشرايين) دوراً كبيراً فى حدوث الانتصاب ، وتعتمد الأجهزة التى تقيس كفاءة الأعصاب على تسجيل معدلات استجابة العضلات الملساء لمختلف درجات الإثارة أو التنبيه العصبى ، وأحدث هذه الفحوصات هو قياس معدلات استجابة العضلات الملساء فى الجسم الكهفى ذاته عن طريق غرس إبرة كهربية فى جسم القضيب المرتخى ثم قياس درجة النشاط الكهربى والذى يقل كلما اقترب القضيب من تمام الانتصاب ، ويزيد كلما اقترب القضيب من الحالة المرتخية (هذه هى الصورة الطبيعية) وبناءاً على معرفة درجات الإستجابة الطبيعية يمكن تقييم الحالات المرضية وهناك طريقة أخرى غير مباشرة يمكن عن طريقها الاقتراب من تشخيص حالات الضعف الجنسى والتى ترجع لقصور وظائف الأعصاب ، ويتم ذلك بحقن جرعة ضئيلة جداً من دواء خاص فى الجسم الكهفى يحدث بعدها انتصاب يدوم لساعات طويلة .

جـ - تقييم حالة الشرايين :

شهدت السنوات العشر الأخيرة طفرة كبيرة فى فهم الديناميكية الدموية التى تسبب الانتصاب ، كما شهدت تطوراً كبيراً فى وسائل تشخيص وعلاج الضعف الجنسى .

ولعل أهم وأيسر طريقة نبدأ بها مرحلة تشخيص القصور الشريانى هو الحقن الموضعية حيث يتم حقن إما عشرة ميكروجرام من مادة البروستاجلاندين أو ٨مجم من مادة البابافرين داخل الجسم الكهفى للقضيب (يرى بعض الأطباء ضرورة إعطاء جرعة أكبر من ٨مجم ، ولكننا رأينا من واقع خبرتنا أن هذه الجرعة كافية لإحداث انتصاب قوى فى الحالات الطبيعية التى لا تشكو من أى قصور جنسى) ، وكلتا المادتين تسببان استرخاءاً فى العضلات الملساء المحيطة بالشرايين مما يساعد على تمددها وزيادة معدل ضخ الدم داخل جسم القضيب ، وعندما يكبر حجم القضيب قليلاً يتم قياس ضغط الدم داخل

شرايين القضيب باستخدام جهاز « دوبلر » ثم نقارن بينه وبين ضغط الدم فى الجسم كله والذى يقاس بجهاز الضغط العادى الذى يُلف حول ذراع المريض ، فإذا كان الفرق بين الاثنين أكثر من ٢٠م زئبق لصالح ضغط الدم العام ، يعطى ذلك مؤشراً بمدئياً لوجود قصور فى وظيفة الشرايين .

ولإمكانية الحصول على نتائج مضللة من الحقن الموضعية فى حالة حدوث توتر لأعصاب المريض لايجب الاكتفاء بجلسة واحدة فى هذه الحالات ، وإنما نكرر المحاولة فى جلسة أخرى مع استعمال جرعة أكبر من الدواء ، ففى حالة التوتر الشديد يزيد إفراز الغدة الكظرية من مادة الأدرينالين التى لها تأثير معاكس على العضلات الملساء حيث تُحدث انقباضا بها مما يؤدى إلى تقليل معدل تدفق الدم داخل الشرايين .

وفى حالة حدوث انتصاب خلال ١٢ دقيقة من الحقن الموضعى مع دوام ذلك الانتصاب لمدة ٣٠ دقيقة ، ينفى ذلك بكل تأكيد أية أسباب عضوية لحدوث الضعف الجنسى مع توجيه الانتباه لاحتمالات وجود أسباب نفسية لتلك الحالة .

أما فى حالة عدم التمكن من التفرقة بين الأسباب النفسية والعضوية نلجأ إلى استخدام جهاز « الريچيسكان » وتقوم فكرة الجهاز على قياس الانتصاب الطبيعى الذى يحدث أثناء النوم على فترات متقطعة ومتكررة ، هذا النوع من الانتصاب والذى يعرف بالتورم القضيبى الليلى يحدث بصورة طبيعية للمريض الذى يشكو من الضعف الجنسى لأسباب نفسية حيث تنقطع صلته بالعالم الخارجى وكل مصادر القلق والألم فيه بمجرد دخوله فى سبات عميق ، أما بالنسبة لحالات الضعف الجنسى لأسباب عضوية فلا يتحقق الانتصاب بصورة كافية ، وإذا تحقق فهو لايدوم طويلاً .

والجهاز عبارة عن حلقتان تلتفان حول جسم القضيب إحداهما على قاعدته والأخرى على قمته (تحت الحشفة مباشرة) هاتان الحلقتان متصلتان بجهاز كمبيوتر يوضع فى جراب يلف حول فخذ المريض الذى ينام بالجهاز لمدة ثلاثة أيام متتالية فى المستشفى أو فى المنزل ، وكل صباح يُحل الجهاز من على القضيب ويمارس المريض

حياته بصورة طبيعية ، وبعد انقضاء المدة المحددة يتم تحليل النتائج وبناء على صور معينة تظهر على ورقة تخرج من الكمبيوتر يتم التفرقة بين الأسباب النفسية والعضوية .

وفى حالة التأكد من أن السبب عضوى ، يُجرى المريض اختباراً بواسطة جهاز « دوبلكس » والذى يرصد مقدار تمدد شرايين القضيب وسرعة تدفق الدم بها بعد حقن مادة البروستاجلاندين البابافرين ، فإذا كانت السرعة فى شريانى القضيب أقل من ٢٠سم/ث ، يرجع السبب فى الضعف الجنسى إلى قصور فى وظائف الشرايين ، أما إذا كان تمدد الشرايين سليماً ولكن تدفق الدم ضعيف يشخص ذلك حدوث ضيق أو انسداد فى مكان ما من مسار الشريان يستلزم إجراء أشعة بالصبغة لشرايين القضيب ، بداية من منبعها فى البطن حتى نتمكن من تحديد مكان الانسداد أو الضيق والتعامل معه ، أما إذا كانت سرعة الدم فى الشرايين أكثر من ٢٥سم/ث ، فإن ذلك يُرجع حدوث ارتجاع فى أوردة القضيب .

د ـ تقييم حالة الأوردة :

عادة ما يستنتج الطبيب ذو الخبرة الواسعة هذا النوع من القصور بمجرد سماع شكوى المريض ، حيث يشكو دائماً من ضعف فى قوة الانتصاب من البداية ، أو حدوث انتصاب قوى يسمح بالإيلاج فى بداية الأمر ، وبعد ذلك يحدث ارتخاء والقضيب داخل المهبل مما يدل على أن تدفق الدم داخل الشرايين يتم بصورة سليمة ثم يحدث تسرب للدم فى الأوردة مما يؤدى إلى حدوث ارتخاء بعد الانتصاب .

ولكن بطبيعة الحال يجب استكمال الفحوص للوقوف بصورة أكيدة على طبيعة القصور الوريدى إذا ما تم حصر سبب الضعف الجنسى فيه .

وهناك اختباران نستطيع من خلالهما الوقوف على درجة التسريب الوريدى :

الاختبار الأول : يقيس مدى إمكانية احتفاظ القضيب بالدم داخله ، حيث يتم حقن مادة البابافرين أو البروستاجلاندين داخل جسم القضيب ، ثم يتم حقن كمية من محلول ملحى حتى يصل القضيب إلى درجة الانتصاب الكامل ، بعد ذلك يتم حساب كمية

المحلول اللازم حقنها للحفاظ على القضيب فى حالة الانتصاب .

أما الاختبار الآخر ، فيتم فيه حقن صبغة داخل القضيب مع أخذ صورة بالأشعة للوقوف على حجم التسريب ومعرفة الأوردة التى يرتجع الدم من خلالها .

ولا يجوز الخوض فى العلاج الجنسى إذا كان المريض يعانى من أسباب عضوية للقصور الجنسى ، أو مع وجود خلافات زوجية عنيفة، أو إدمان أحد الطرفين للمخدرات أو الكحوليات أو عدم رغبة المريض فى اتباع هذا الأسلوب من العلاج .

العلاج الجنسى

الزيارة الأولى :

فى حالة عدم وجود ما يمنع من بدء العلاج ، يجتمع الطبيب بالزوجين ويخبرهما بسبب حدوث القصور الجنسى ، وتعلو أسهم الطبيب لدى المريض عندما يشخص المرض بدقة قد تدهش الزوجين ، ولا يتأتى ذلك للطبيب بطبيعة الحال إلا بالخبرة الطويلة والتصدى لعلاج عدد كبير من الحالات ، ولا يهم مَن من الزوجين هو السبب أو من هو الذى يعانى ، فكلاهما سيكون له دور فعال فى علاج المشكلة ، وبعد الشرح والتحليل يعطى الطبيب للزوجين ما يشبه الواجب المدرسى ليؤديانه فى المنزل ، ويجب على الزوجين أن يلتزما بأوامر الطبيب ولا يقصران أو يزيدان ، وفى الزيارة التالية تتم مراجعة هذا الواجب المدرسى وتصحيح ما به من أخطاء قبل الانتقال إلى أهداف الزيارة التالية .

الزيارة التالية :

تكون لدى الطبيب صورة واضحة للأهداف التى يجب استخلاصها من تلك الزيارة وهى إلقاء بعض الضوء على الثقافة الجنسية ، وعلاج نمط الحياة الزوجية ، والتخلص من الآثار السلبية للعلاج الجنسى والتى قد تنشأ عقب الزيارة الأولى .

ويعتمد كل ذلك على مدى استجابة الزوجين واجتيازهما بنجاح لأهداف الزيارة

الأولى ، وفى نهاية الزيارة يتم إعطائهما الواجب المنزلى الثانى .

وفى هذه الزيارة يتم كما ذكرنا إلقاء بعض الضوء على الثقافة الجنسية ـ والتى عادة ما تكون غير كاملة لدى الزوجين ـ وكذلك تصحيح بعض المعتقدات الخاطئة وهى :

* إن الرجال مستعدون دائما لممارسة الجنس فى أى وقت .
* إن النساء أقل اهتماما بالأمور الجنسية من الرجال .
* إن الرجل يجب أن يبادئ زوجته بطلب حق الفراش .
* إن المرأة التى تطلب من زوجها ممارسة الجنس سيئة الخلق .
* إن الممارسة الجنسية تعنى الإيلاج ولاشئ غير ذلك .
* أن القضيب ذا الحجم الكبير ضرورة لإشباع الحاجة الجنسية لدى الأنثى .
* أن القدرة على الانتصاب تقل مع قلة الممارسة الجنسية .
* أن النساء كلهن يتشابهن وعلى ذلك تكون الممارسة الجنسية معهن جميعاً بنفس الطريقة .

وبعد تصحيح بعض المفاهيم غير الصحيحة يتم إلقاء شرح مبسط عن الوظيفة التشريحية والفسيولوجية للأعضاء التناسلية لدى الجنسين ، وبعد ذلك يتم شرح المراحل الأربعة للاستجابة الجنسية ، وأهمية كل مرحلة وظروفها والأضرار التى تنتج عن تخطيها .

ولا تسير الأمور بالضرورة سيراً طبيعياً فقد تعترض مسيرة العلاج بعض المشكلات أو ما يعرف بالآثار السلبية للعلاج الجنسى ، فقد يفشل الزوجان فى ما يطلب منهما إتمامه بالمنزل ، أو يذكران أنهما لا يشعران بأى تحسن ، وفى بعض الأحيان يخالف الزوجان أوامر الطبيب ويتعجلان الخوض فى الممارسة الفعلية قبل إتمام العلاج ، وفى حالات غير قليلة يرفض الزوجان أو إحدهما إتمام هذا النوع من العلاج ، وقد ترجع أسباب الفشل فى الحصول على نتيجة إيجابية إلى مخاوف الطرفين أو استغرابهما للطريقة المستخدمة ، أو الاعتقاد بأن العلاج كان سيستغرق وقتا أقل ، أو خوف الزوجة من حدوث حمل أو بعض الأسباب الدفينة كالخلافات الزوجية العنيفة التى يتعمد الزوجان إخفاءها عن الطبيب .

طبيعة الواجبات المنزلية فى العلاج الجنسى

أ - الامتناع عن الجماع :

عادة ما يُطلب من الزوجين عدم إتمام اللقاء الجنسى (الإيلاج) فى المرحلة الأولى من العلاج الجنسى ، وذلك لخفض مستوى التوتر الذى تسببه محاولات الإيلاج .

ب - التجرد من الملابس :

يمثل هذا الإجراء مرحلة أساسية تساهم فى تعرف كلا الزوجين على أماكن الاستثارة الحسية فى جسد الطرف الآخر ، أما رفض أحد الطرفين للتجرد الكامل من الملابس ، فربما يعكس نفوراً داخليا من الطرف الآخر ، أو شعوراً عاماً بالتقزز من العملية الجنسية ، أو الخوف من إظهار بعض العيوب الجسمانية أو مجرد حياء شديد .

جـ - الإضاءة :

يجب أن تكون الإضاءة قوية حتى يتمكن كل طرف من رؤية رد الفعل على وجه الطرف الآخر ، أما رفض ذلك الأمر فقد يرجع لنفس الأسباب المذكورة آنفاً .

د - اللجوء إلى أوضاع جديدة أثناء الجماع :

عندما يُسمح للزوجين بممارسة الجماع ، يفضل اللجوء إلى اتخاذ أوضاع جديدة مخالفة لتلك التى كان يلجأ إليها الزوجان قبل استشارة الطبيب ، وفضلاً عن الإثارة التى تنبع عن اتخاذ أوضاع جديدة فبعض هذه الأوضاع لها فوائد خاصة ، فالوضع العلوى للأنثى تفيد فى علاج بعض الحالات التى تفقد انتصابها سريعا أو تعانى من سرعة القذف ويفيد ذلك الوضع أيضاً فى علاج بعض الزوجات اللائى يعانين من انخفاض معدلات الاستثارة الجنسية لديهن ، فيسمح لهن ذلك الوضع باتخاذ زمام المبادرة والتحكم حتى يصلن إلى المستوى الذى يردنه من الإثارة ، وكذلك فإن هذا الوضع يترك يدى الرجل

حرة لتدليك ثدى الزوجة وزيادة إثارتها .

أما الوضع الجانبى فهو يساعد فى حالات القذف السريع وإمكانية رفع مستوى إثارة الأنثى عن طريق الاحتكاك المباشر للبظر بواسطة الزوج أو بواسطة الزوجة نفسها حتى تصل إلى مستوى الإثارة المطلوب .

هـ - مداعبة أماكن الاستثارة فى الجسد غير الأعضاء التناسلية :

فى هذا التدريب تتم مداعبة سطح الجلد فى جسد الأنثى فيما عدا الثدى والأعضاء التناسلية ، وكل مكان فى جسد الزوج فيما عدا الأعضاء التناسلية ، وليس هناك قواعد تحد زمان ومكان هذه المداعبات ، بل يكون الزوجان على سجيتهما ولا مانع من إتباع المداعبة بالإنزال لخفض مستوى التوتر .

و - مداعبة أماكن الاستثارة فى الجسد بأكمله بما فى ذلك الأعضاء التناسلية :

فى هذه المرحلة تتم مداعبة الجسد بأكمله بما فى ذلك الأعضاء التناسلية عند الزوجين والثدى عند الزوجة ، ولكن بدون إيلاج (القضيب أو حتى الأصابع) ، ويدل النجاح فى هذه المرحلة على قرب الشفاء .

ز - احتواء القضيب داخل المهبل ولكن بدون حركة :

يعتمد هذا التمرين على إيلاج القضيب داخل المهبل ، ثم تقوم الزوجة بإحداث انقباضات منتظمة فى عضلات الثلث الخارجى للمهبل ، ولا يجب الوصول إلى مرحلة الذروة والقضيب داخل المهبل ، ويستمر وجود القضيب داخل المهبل لثوان أو لدقائق معدودات يشرع بعدها الزوجان فى المداعبة الجسدية ثم يتم الإيلاج بعد ذلك مرتين أو ثلاثة .

حـ - احتواء القضيب داخل المهبل مع الحركة :

فى الجلسات الأولى من هذه المرحلة تتولى الزوجة مهمة الحركة ومع تقدم العلاج يستعيد الزوج وضعه الطبيعى مع إعلان نهاية العلاج بنجاح .

علاج الحالات التى يعجز فيها الزوج عن الإيلاج لأسباب نفسية :

تتم المداعبة بين الزوجين إلى أن يتحقق الانتصاب دون إيلاج ، وينتظر الزوجان حتى يعود القضيب إلى حالته المرتخية ثم يستأنفان المداعبة ، وهكذا إلى أن يطمئن الزوج إلى أن القضيب يحتاج لفترة طويلة حتى يفقد قوة انتصابه .

علاج الحالات التى تعانى من ضعف قوة الإنتصاب :

يتم إدخال القضيب داخل المهبل دون الوصول إلى انتصاب قوى وتكون المرأة فى الوضع الأعلى ، ومع تكرار الانقباضات المهبلية ، تزداد قوة الانتصاب وتفيد هذه الطريقة فى إقناع الزوجين بأن قوة الانتصاب ليست شرطاً فى الإيلاج .

* * *

القذف السريع :

اختلف الباحثون فى إيجاد تعريف للقذف السريع أو المبكر ، فذهب بعضهم إلى أنه يعنى عدم الوصول برفيقة الفراش إلى نقطة الذروة ، بينما وصفه البعض الآخر بأنه عدم القدرة على التحكم فى ساعة القذف ، وقالت فئة ثالثة بأنه عدم القدرة على الاستمرار فى الإيلاج لمدة خمس دقائق متصلة ... وأياً ما كان تعريف القذف السريع ، فإن النتيجة واحدة ، وهى عدم الاستمتاع بالمعاشرة الجنسية بصورة كاملة .

والقذف السريع شكوى شبه عامة بين الشبان خلال سنوات الزواج الأولى حيث يفتقرون للخبرة الكافية ، وتقل هذه الشكوى بتقدم العمر نظراً لاكتساب الخبرة الكافية لتأخير الوصول لنقطة الذروة حتى تصل الزوجة إلى ذروتها .

وتنقسم الأسباب التى تؤدى إلى القذف السريع إلى قسمين كبيرين ، أحدهما عضوى والآخر نفسى :

الأسباب العضوية :

* التهاب مجرى البول .
* التهاب البروستاتا .
* التضخم الحميد للبروستاتا .
* الضغط العصبى .
* الإجهاد .

الأسباب النفسية :

* قلة الثقافة الجنسية .
* ممارسة الجنس تحت ظروف غير مناسبة (مثلاً أثناء وجود حماتك فى الغرفة المجاورة ، أو نوم أحد الأطفال معكم فى الغرفة) .

* الخلافات الزوجية العنيفة .

* إحساس الزوجة بالألم عند الجماع .

العلاج :

يحتاج العلاج إلى بحث عميق وفحص دقيق ، للوقوف على السبب خاصة إذا كان يرجع لعوامل نفسية ، ويجب التفرقة كذلك بين الانتصاب الضعيف والقذف السريع فحدوث القذف السريع بسبب ضعف الانتصاب يدرج المريض فى قائمة الضعف الجنسى .

وهناك عقاقير كثيرة لعلاج القذف السريع مثل الأدوية المضادة للاكتئاب ، والمراهم الموضعية قبل الجماع بنصف ساعة حتى يقل إحساس المريض بالمثيرات الجنسية .

ويمكن اللجوء إلى العلاج الجنسى كوسيلة للعلاج ، ولكن هذه الطريقة تستلزم نوعية معينة من المرضى على قدر عال من الوعى والثقافة .

وفى هذه الطريقة يتم تدريب الرجل على الوصول إلى مرحلة ما قبل الذروة ، ثم الهدوء تدريجياً ، ثم استعادة درجة الإثارة إلى ما قبل الذروة ، وهكذا إلى أن تطول فترات الانتصاب قبل القذف .

وهناك طريقة أخرى يتم فيها الضغط على رأس القضيب عند الشعور بالرغبة فى القذف .

وبصفة شخصية ـ ويؤيدنى فى هذا عدد لابأس به من الأطباء والباحثين ـ أرى أن الحقن الموضعية بجرعات مناسبة تسمح بالانتصاب لمدة ساعة على سبيل المثال ، هى أفضل الحلول حتى يتخلص الطرفان سريعاً من التوتر والقلق ، ويستعيد الزوج ثقته بنفسه حين يجد أن القضيب يستمر فى انتصابه بعد القذف وبالتالى لاداعى للقلق ، فالجماع سيتم بصورة مقبولة حتى بعد القذف ، ولن يعود القضيب لحالته المرتخية إلا بعد انتهاء مفعول الدواء ، كما أن مخاوف الزوجة من عدم استمتاعها بالمعاشرة الزوجية وحدوث

آلام فى الحوض كنتيجة طبيعية لعدم الوصول للذروة ستتبدد سريعاً ..

وأعتقد أن هذا هو المطلوب .

زيادة الرغبة الجنسية عند الرجال :

عادة لاتعتبر زيادة الرغبة الجنسية مرضاً يشكو منه الرجال ، وإنما العكس هو الصحيح وتتمثل زيادة الرغبة الجنسية فى زيادة الاهتمام والانشغال بالخيالات الجنسية ، مع ارتفاع معدلات الاستثارة والاستجابة السريعة لأية مثيرات جنسية ، وكذلك زيادة كبيرة فى عدد مرات ممارسة الجنس .

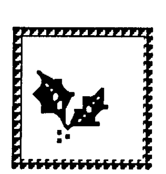
وتتعدد الأسباب التى تؤدى إلى زيادة الرغبة الجنسية ، ونذكر منها :

* التهابات وأورام الفص الجانبى للمخ .

* التهابات البروستاتا ومجرى البول .

* الإفراط فى استخدام بعض المركبات الكيمياوية المهيجة للأعصاب مثل الامفيتامين وهرمون الذكورة .

* بعض الاضطرابات النفسية مثل الفصام والذهان .



حـــذار مـــن
المخدرات والمنشطات وأوهام القوة الجنسية

١ ـ الكحول :

الكحول ليس منشطاً جنسياً ولكنه على العكس مثبط جنسى !! .. وتؤدى الكميات الكبيرة منه إلى تثبيط الجهاز العصبى وإضعاف القدرة الجنسية تماماً .

أما بالنسبة للسيدات اللائى يدمن الكحوليات ، فإنهن يعانين من اضطرابات فى الدورة الشهرية ، وصغر فى حجم الثديين ، مع ضمور فى المبيضين ، وحدوث عقم فى نهاية المطاف .

٢ ـ الحشيش :

يؤدى الإفراط فى تناول الحشيش إلى إضعاف الشهوة الجنسية مع ضعف جنسى لا يمكن التخلص منه إلا بعد مدة من الإقلاع عنه .

٣ ـ الذُّرَّاع :

عقار فى منتهى الخطورة وأدى إلى حدوث وفيات كثيرة ، يسبب العقار هيجانا فى الأغشية المخاطية المبطنة لمجرى البول مما يؤدى إلى حدوث انتصاب لاإرادى ، وعادة ما يكون الانتصاب قوياً لدرجة مؤلمة تحول دون الاستمتاع بالممارسة ، وقد يظل الانتصاب لساعات طويلة تستلزم تدخلاً جراحيا من قبل الطبيب .

٤ ـ الكوكايين :

يؤدى استخدامه إلى أسوء النتائج البدنية والعصبية ، كما يؤدى فى النهاية إلى فقدان الاهتمام بالجنس ، وكذلك الضعف الجنسى .

٥ - الهيروين :

هو أخطر الأنواع المخدرة كافة .. ويؤدى إلى نتائج مدمرة وإلى نكسة فى الناحية الجنسية .

٦ - عقاقير الهلوسة :

ليس لها أية تأثيرات منشطة للجنس ، وقد أوردت بعض الدراسات على لسان معظم المستخدمين لهذه العقاقير أنهم يعانون من ضعف فى الرغبة وكذلك فى القدرة الجنسية نفسها .

٧ - نبات الجنسنج :

المركب المستخلص من هذا النبات ، والذى يوجد فى أدوية كثيرة ظهرت فى الأسواق مؤخراً ، ثبت أنه لا يندرج تحت ما يعرف بالمنبهات الجنسية ، وأن تأثيره يعتمد على الإيحاء أو الإحساس الكاذب .

وقد يعزى تأثيره الجنسى إلى حالة الجسم العامة حيث يقلل العقار من الإحساس بالتعب ، ويزيد كذلك من تدفق الدم إلى مراكز المخ المختلفة .

وقد أوردت مجلة « لانست » الطبية الشهيرة ، بحثاً وافياً تبين من خلاله أن استخدام كميات كبيرة من هذا المركب له نفس تأثير هرمون الأنوثة مما يعد أمراً خطيراً بالنسبة للرجال إذا أفرطوا فى استخدامه .

كلمة أخيرة

بغض النظر عن علاقة المخدرات بالجنس ، فإن استخدامها حرام ... حرام ... حرام .

ويقول الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه :

« حرم الله الخمر ، وكل مسكر حرام »

(عن ابن عمر ـ حديث رقم ٣١٣٤ فى صحيح الجامع) .

كيف يمكن رفع درجة استمتاعك بالحياة الجنسية ؟

١ ـ إن للعناق والقبلات والتلامس والمداعبة لا ينبغى أن تكون لغة الفراش وحسب بل يجب أن تكون جزءاً من الطقوس اليومية ، وتذكر جيداً أن العلاقة الجنسية الجيدة تبدأ خارج غرفة النوم ، فيجب أن تغطى المداعبة والكلام الرقيق الحلو معظم فترات اليوم، دون أن يؤدى ذلك بالضرورة إلى حدوث جماع .

٢ ـ إن النساء يختلفن بطبيعة الحال عن الرجال ، فلا تعتقد عزيزى الزوج أنك تعرف كل شئ عن الجنس ، واترك الفرصة لزوجتك كى تعطيك ما تعرفه وتحب أن تشعر به .

٣ ـ حاول أن توجه الطرف الآخر إلى مصادر اللذة ، ومنابع المتعة فى جسدك ولا تترك الأمر للصدفة يكتشفه أو لا يكتشفه .

٤ ـ لا ينبغى أن يكون هناك أى خجل من التعبير عن المشاعر والرغبات التى تشبع حاجة الجسد ، والخطأ الشائع بين الأزواج هو الكلام لمرة واحدة عن (نظام اللقاء الجنسى) وبعد ذلك يتم الأمر بصورة روتينية بحتة ، وفى ذلك خطأ كبير ، فسرعان ما يتسرب الملل وتبرد الهمة ويفتر الحماس ، ويصير الجماع كمن يسكب ماءاً بارداً على نار ملتهبة فيطفئها بدلاً من أن يساهم فى توهجها .

وللقضاء على الملل والروتين فى العلاقة الجنسية ، يجب تغيير مواعيد الجماع وكذلك المكان ، كأن يقضى الزوجان مثلاً إحدى الليالى فى أحد الفنادق ، كما يجب دوما تجربة أوضاع جديدة أثناء الجماع فى محاولة دائبة لتنويع مصادر اللذة وإضافة تجربة وخبرة جديدة فى كل مرة يتم فيها اللقاء .

٥ ـ لا تنتظر حالة مزاجية معينة حتى تمارس الجنس ، فتلبية رغبات الطرف الآخر

أمر حيوى وغاية فى الأهمية ، ولاتستغرب البدء فى العملية الجنسية وأنت غير متحمس فبعد قليل سيرتفع مستوى الاستثارة وتستمتع باللقاء ، ولا تنس أمراً هاماً ، فعدم تلبيتك لحاجات الطرف الآخر يجعل المعاملة بالمثل أمراً وارداً ومخيفاً فى نفس الوقت !! ..

٦ ـ لا تجعل اللقاء الجنسى عملية ميكانيكية تبدأ بالشفاه وتنتهى بالإيلاج والقذف بل افسح المجال لتبادل المشاعر وتناقل عبارات المودة والحب ، ولا تجعل الصمت يغلف الدقائق التى يتم فيها الجماع ، ولا تكتف بلغة العيون ، بل مد جسور المحبة وأرسل سهامك إلى قلب الطرف الآخر ، واجعلها تزيد من تعلقه بك ، وحوِّل الفراش إلى مكان تنتهى فيه كل المشاكل ، واخلع فيه مع ملابسك كل غضب أو سوء تفاهم مع الطرف الآخر .

٧ ـ كن واقعيا فيما تنتظره من المحصلة النهائية للقاء الجنسى ، ولا تتوقع أن تنال نفس درجة المتعة ، وتحصل على نفس النشوة من كل لقاء ، فكما أن المشاعر الإنسانية متغيرة ، تتغير كذلك استجاباتها من وقت لآخر بصورة طبيعية .

ولكى تمنع حدوث القصور الجنسى ، اقرأ النصائح التالية بتركيز شديد :

١ ـ لا تعتبر اللقاء الجنسى واجباً تؤديه وتحصل منه على مكاسب معينة ، وإنما اعتبره فرصة لاستكشاف العالم الذى ينتمى إليه الطرف الآخر .

٢ ـ أقم جسور المودة وافتح أبواب الحوار بينك وبين الطرف الآخر ، ولاتجعل كلا منكما يخمن ما يحتاج إليه الطرف الآخر ، بل اجعل الحوار مفتوحاً تتبادلان فيه التعريف بالمطالب الجسدية لكل منكما .

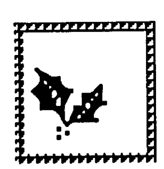
٣ ـ لا تصدق كل ما تقرأه أو تسمعه عن الجنس ، فكثير من المعلومات التى تقرؤها ، وخاصة فى بلادنا ، يكتبها أناس غير متخصصين ، ومنها كتب لأشخاص معروفين فى البلاد بأنهم مستشارون فى الجنس ، ومع ذلك فهم لم يحصلوا على أية دراسات عليا بعد الحصول على شهادة بكالوريوس الطب والجراحة .

ولا تستمع كذلك لما يقوله بعض المنحرفين والمغرضين والبعيدين عن الدين عن صولاتهم وجولاتهم فى الجنس الحلال منه والحرام ، فأكثرها من محض الخيال ، أو لإخفاء القصور فى ناحية ما ، وهناك مثل صينى قديم يقول : « إذا أكثرت من الحديث فى أمر ما ، فهذا يعنى بالضرورة أنك تعانى من نقص فيه » .

٤ ـ إذا بدأت تشعر بقصور فى الأداء الجنسى ، ابدأ فى مشاورة الطرف الآخر فى الأسلوب الأمثل لعلاج هذا الأمر ، ولا تجعل الأحداث تتفاقم وتصل إلى طريق مسدود قبل أن تستشير الطبيب .

رسومات إيضاحية لطرق تحضير الأدوية

منقوع



مغلى

شراب

حمامات

مراهم

مروضات

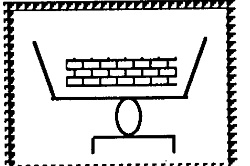


*** طريقة تحضير المنقوع :**

ملعقة صغيرة من العشب

يصب فوقها فنجان ماء مغلى

توضع الأعشاب فى إبريق



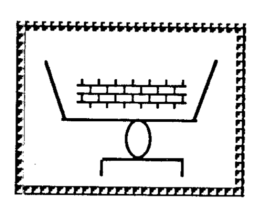
*** طريقة تحضير المغلى :**

يكسر العشب إلى قطع صغيرة أو تسحق

توضع فى وعاء يغلى فيه الماء

من ١٠ ـ ١٥' دقيقة

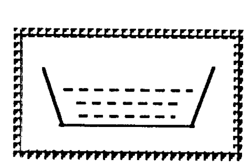
يصفى ويشرب ساخناً



* طريقة تحضير الشراب :

ماء مغلي وسكر مرفوع على النار

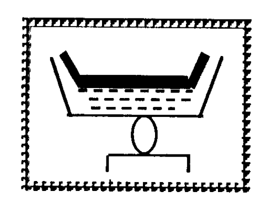
يوضع جزء من الصبغة لكل ٣ جزء من الشراب



* طريقة تحضير الحمامات

تغلى العشبة وتترك حتي تدفأ

توضع فى حمام ويستحم فيها الطفل

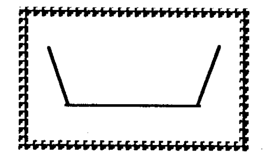


* طريقة تحضير المراهم

تغلى المكونات على نار هادئة ساعات فى حمام مائى

تستبعد أجزاء العشب وتترك لتتجمد

ويدهن بها المكان المصاب



* طريقة تحضير المروخات

تحضر من زيت وصبغات الأعشاب

تخلط كمزيج ويدهن بها المكان المصاب

معالجة العجز الجنسى

تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع والخيار والشمام ، تقشر وتدق ناعماً وتمزج بمقدار من السكر ويؤكل منها كل يوم ثلاث ملاعق .

ويمكن إضافة كمية من بذور الجرجير والكرفس .

المقادير :

١٠٠ جم بذور خيار

١٠٠ جم بذور شمام

١٠٠ جم بذور قرع

١٠٠ جم بذور جرجير

١٠٠ جم بذور كرفس

تطحن جيداً وتنخل ويضاف إليها نصف كيلو عسل نحل مغلى فى حمام مائي ومنزوع الرغوة .

الاستعمال : يؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة صباحاً وأخرى مساءاً .

شراب العافية (معين للجماع)

المكونات :

شمر ملعقة صغيرة

سعتر ملعقة صغيرة

زنجبيل ملعقة صغيرة

تليو ملعقة صغيرة

نعناع ملعقة صغيرة

الفائدة الصحية :

مزيل للصداع والحميات والعفونة محلل ملطف ينشط الهضم ويعالج المغص ، ويطهر المجاري البولية ، ويخفف آلام الحيض والنفاس ، معين للجماع وسدد الكبد العارض عن البرد والرطوبة ، ويسكن السعال ، ويسهل التنفس يقوي القلب والمعدة والأمعاء ، مُقوٍّ فاتح للشهية طارد للغازات والدود من الأمعاء مهدىء للأعصاب .

(يحضر بطريقة الغلي السابق شرحها ، ويشرب ساخناً مرة صباحاً ، ومرة مساءاً بمقدار فنجان قهوة أو نصف كوب شاي صغير) .

العلاج بعسل النحل

يقول الله سبحانه وتعالى فى كتابه العزيز :

﴿ وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذى من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون ﴾ .

كما يقول العزيز الحكيم فى محكم كتابه : **﴿ ثم كلى من كل الثمرات فاسلكى سبل ربك ذللاً ﴾ .**

كما يقول جل وعز شأنـه : **﴿ يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ﴾ .**

للنشاط الجنسى :

ـ جرب تعاطى ملعقتين كبيرتين من عسل النحل صباحاً على الريق ، ومساءاً قبل النوم يومياً .

ـ جرب تعاطى ملعقتين كبيرتين من عسل النحل المذاب فى نصف كوب ماء دافىء علي عصير ليمونه متوسطة وتشرب على الريق يومياً فتساعد على هدوء الأعصاب وراحة النفس واكتساب الثقة ومنع الأمراض العصبية وضغط الدم .

اللفت

(لتجديد النشاط الجنسى)

فوائده :

تستعمل البذور فى تهييج الباه ، وتفتيت الحصى .

طريقة إعداده :

يغلى ٦ جم من البذور

٦جم زهر الزيزفون (التليو)

يفيد هذا المشروب فى تفتيت الحصى وعلاج أمراض البرد والسعال

ومن فوائده :

يجدد النشاط ويطهر ومدر للبول ومرطب ، ونافع لأمراض الصدر وملين ومزيل للتعب دهناً ، وللسمنة ، ويحضر بنقع اللفت في الحليب ١٠٠ جم لفت لكل لتر حليب أو ماء ويشرب لهذا الغرض .

ويستعمل مغلى اللفت فى الغرغرة لعلاج الخنان.

يمنع عن مرضى الكبد والسكر وضعاف المعدة والأمعاء .

ملاحظات هامة

سبق أن أوضحنا للقارئ أنه لعلاج العجز والضعف الجنسى عليه أن يأخذ بالتجارب التى أوضحناها والتى ثبتت فعاليتها كما أثبت ذلك داود الأنطاكى بالتذكرة (تذكرة أولى الألباب) والتى جعل من الجزء الأول تفصيلاً لعدد كبير من الأعشاب مرتبة حسب الحروف الهجائية ، وخصص الجزءين التاليين للوصفات الطبية ومعالجة الأمراض المختلفة مع وصف أعراض هذه الأمراض المختلفة ، ويقول داود : أنه كتب تذكرته بما لقنه السلف الصالح رحمهم الله تعالى فوجدناه مرتبا لهذا فنحن كالمقتبسين من تلك المصابيح والمغترفين من تلك البحور ، وأن أول من ألف شمل هذا النمط وبسط للناس فيه ما انبسط (ديمسقريدوس) اليونانى فى كتابه (المرسوم بالمقالات فى الحشائش ، ثم (رونس) ثم (نوليس) ثم (اندروماض) الأصفر ثم (جالينوس) الملقب برأس البغل ثم (دويدرس البابلى) ثم (اسحق بن حنين النيسابورى) ثم (محمد بن زكريا الرازى) ثم (الحسين بن عبد الله بن سينا) رئيس الحكماء والأطباء فوضع الكتاب الثانى من (القانون) ثم (ابن الأشعث) و (أبى حنيفة) و (الشريف) و (ابن الجزار) و (ابن البيطار) ثم (محمد بن على الصورى) آخر من وضع فى هذا الفن .

وهذا كله منتخب من ما يزيد على مائة كتاب أأقربازينات وهو علم الأدوية والعقاقير فهو إذا من طالع كتب السالفين من الأطباء واختار منها ما صدق نفعه منها وثبت فائدته وهو فى هذا يرجع إلى الأصل فى كل العلوم وإلى التجربة ، فهو إذن باختصار أخذ من كتب السابقين عدداً كبيراً من الوصفات ، وكانت أهم الكتب التى استقى من مصادرها أجزاء تذكرته .

* القانون فى الطب للشيخ ابن سينا .
* كتاب العقاقير لجالينوس .
* كتاب كناشة الطب للزاهد السكندرى اهرون .
* كتاب الحاوى والأقربازين لأبى بكر الرازى .
* الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار .

* الأدوية المفردة للخانقى .

ويقول داود : إن معرفة سر هذه الوصفات وخصائص الأعشاب وفوائدها يعود إلى ثلاثة أشياء :

أولها الوحى : فقد نزل بعضها على الأنبياء ، وعند الحكماء أن أول من أوحى إليه بها ـ فوائد الأعشاب والنباتات ـ هرمس المثلث واسمه فى التوراة (اخنوخ) وفى العربية النبى (إدريس) وسمى بالمثلث لأنه جمع بين النبوة ـ والحكمة ـ والملك ، وعند الكلدانيين أن آدم عليه السلام . تقدم بعض الفوائد والوصفات الطبية وأن القمر كما جاء بكتاب الكلدابين كان يخاطبه بفوائد النبات والحيوان ، وأن (ثيا) المعروف عندهم بآدم الثانى ادخرها فى هياكل من النحاس حين رأى الطوفان ودفنها بالجبل المعلق ، وأن (إدريس) زادها بسطا أى بسطها وشرحها وأضاف إليها .

وهؤلاء الأنبياء سليمان عليه السلام وقد أوحى الله إليه بغالب العقاقير ـ أى بعضها ـ وأخذها عنه سقراط ، وقد صح عن نبينا محمد ﷺ الإخبار بذلك عن طرق عديدة من الوحى ـ والمنامات ـ والإلهام .

وقد حصل بهم شئ كثير من الأدوية للمتأهلين من الحكماء بل من الأطباء .

أما الأمر الثانى : لمعرفة سر الوصفات وفوائد النباتات فهو التجربة وشرحها والنتيجة مرة بعد مرة .

أما الأمر الثالث : فى معرفة فوائد النبات والاطلاع على سر تلك الوصفات الطبية فهو القياس وقانون العمل به أن الطبيب ينظر فيما ثبت نفعه لمرض ما أو لشئ وهو يعتمد على الأمرين الأولين .

أى أننا لا نسوق إليك هذه الوصفات من فراغ كما أوضحنا ، وإليك ما يتعلق بعلاج الضعف والعجز الجنسى ووجع الظهر وعرق النسا :

١ ـ إن الأناناس يوفر التغذية ويجيد الهضم ويفيد المعدة والأمعاء ويكافح السموم

ويقوى القدرة الجنسية ولذلك يتناول الشخص ١٠٠جم أناناس ٣ مرات يومياً مع ملعقة كبيرة عسل نحل صافى .

٢ ـ البابونج يقوى الباه وذلك بنقع ملعقة فى فنجان ماء مغلى وتركه مدة خمس دقائق حتى يدفأ ثم يشرب فنجان ٣ مرات ، ويمكن إذابة ملعقة كبيرة من عسل النحل منزوع الرغوة إلى المنقوع .

٣ ـ إن البابونج يفيد فى علاج وجع الظهر وعرق النسا ووجع المفاصل والنقرس والجرب ، وذلك بخلط ١٠٠جم من مسحوق البابونج فى ٥٠جم شمع نحل ودهان المكان المصاب فركاً ، بالإضافة إلى شرب ٢ـ٣ فنجان من المنقوع يومياً .

٤ ـ إن البصل يفيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل وذلك بالحصول على عصير بصلة متوسطة ووضع ٢ ملعقة كبيرة خل تفاح عليها والشرب منها ٤ـ٦ ملاعق كبيرة يومياً .

٥ ـ أن التمر يز يد فى القوة الجنسية وذلك بأكله مع الحليب والقرفة بأن يسلق عشر تمرات فى كوب لبن مضاف إليه ملعقة صغيرة قرفة و٢ ملعقة كبيرة عسل نحل منزوع الرغوة ٣ـ٤ مرات فى اليوم .

٦ ـ أن الترمس يضمد به عرق النسا وذلك بعجن ١٠٠جم مسحوق ترمس مع ١٠جم دقيق شعير مع ١٠٠جم ماء ويدهن به المكان المصاب فركاً ثم يغطى بقطعة قماش صوف .

٧ ـ أن يغلى ٣٠جم من قشر التفاح فى ربع لتر ماء مدة ١٥ دقيقة ويشرب من هذا المغلى ٤ـ٦ فنجان فى اليوم يعالج به الروماتيزم .

٨ ـ يستخدم رماد الثوم مع العسل ١٠٠جم من كل منهما فى علاج عرق النسا دهناً ٢ـ٣ مرات يومياً بفرك مكان الإصابة ثم يدأ بقطعة من الصوف .

٩ ـ إن تناول مسحوق ١٠٠جم مسحوق من بذرة الجرجير مع عصير حزم صغيرة ٤ـ٦ مرات يومياً فى فنجان صغير يقوى جنسياً .

١٠ ـ إن أكل الجزر يهيج الباه وإذا بشر ناعماً وغلى حتى يتهرى وطرح عليه العسل المنزوع الرغوة دون إراقة أى شئ من مائه وترك على النار حتى إذا قارب الإنعقاد القى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من العود الهندى والقرنفل والدارحينى والجتربيل والهيل والجوزة يعالج ضعف الباه .

١١ ـ أن أكل حب العزيز مطحوناً ومنقوعاً فى الماء ومحلى بالعسل النحـل يقوى البـاه ، وذلك بطحن ١٠٠جم حب العزيز مع ١٠٠جم مـاء مع ١٠٠جم عسل نحل ويؤخذ منه ٢ـ٣ ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً .

١٣ ـ إن جذور الخرشوف مع عسل النحل منزوع الرغوة يفيد القوة الجنسية ويمنع عن المصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابين بالحساسية .

١٤ ـ إن شرب السنامكى ١٠٠جم مع ١٠٠جم ينسون هندى مغلى فى ١٠٠جم ماء ٣ مرات فى اليوم تفيد فى علاج عرق النسا ووجع المفاصل .

١٥ ـ إن تناول مغلى الشمر ١٠٠جم مع ١٠٠جم معسل نحل منزوع الرغوة بموجب ملعقة كبيرة من ٢ـ٣ مرات يومياً ينبه الغدد الجنسية .

١٦ ـ إن صنع حساء من مجروش الشرفان ١٠٠جم مع كوب حليب محلى بالسكر يقوى وينبه الغدد الجنسية .

١٧ ـ إن الشيح يستعمل بخوراً لطرد أوجاع الظهر والوركين شرباً ودهاناً ، وذلك بخلط مسحوق ١٠٠ جم شيح مع ٥٠ جم شمع نحل العسل ويدهن به المكان المصاب وفى حالة شربه ١٠٠ جم شيح مع ١٠٠جم ماء مغلى ويضاف إليه ١٠جم مصطكى أو يؤكل بعده ٢٠٠جم ترمس وذلك لمنع ضرر العصب .

١٨ ـ أن العنبر يقوى الأعضاء ويثير القوة الجنسية ويطيل الحياة جزءاً صغيراً جداً منه كل أسبوع حيث إنه خطر شديد .

١٩ ـ إن سف بذور الفجل يزيد فى الباه كما أن دهن بذره يحلل أوجاع المفاصل

وعرق النسا وذلك بفركها على موضع الألم ٢ـ٣ مرات يومياً ثم تغطيتها من الصوف وتسف بذور الفجل ١٠ جم ٢ ـ ٣ مرات مع ملعقة عسل نحل منزوع الرغوة .

٢٠ ـ إن أكل القلقاس يهيج الباه .

٢١ ـ إن أكل الكرفس أوراقاً وجذوراً نيئاً أو مع السلاطة يثير النشاط ويقوى جنسياً ومزيل للعجز الجنسى .

٢٢ ـ إن من يداوم على الإغتسال بالسحلب المغلى فى ١٠٠جم مع ١٠٠جم ماء مع ١٠٠جم آس ويغسل به الجانبين والظهر يزيل أوجاعها وذلك بغسلها ٢ـ٣ مرات يومياً ، ويمكن وضع مسحوق ٢٠٠جم فى ماء الحمام والاستحمام به حيث يزيل أوجاع الظهر والخاصرتين ويسكن جميع الأوجاع ويستخدم كدهان أيضاً لآلام الظهر والخاصرتين وفقر الدم ، ١٠٠جم سحلب مع ١٠٠جم سكر نبات مع ١٢جم لوز حلو ثم يسحق المخلوط ويؤكل عل مرتين فى اليوم بعد الأكل لمدة ١٢ يوماً .

الفصـــل الثانـــي

عـــلاج آلام الظهـــر

العمود الفقرى

ماهو ألم الظهر ؟

حين نقول آلام الظهر فنحن نقصد أساساً آلام العمود الفقرى ، وما يتصل به من أربطة وعضلات .

وهذا العمود فى الحقيقة هو عمود الجسم نفسه فهو أساس بنائه وتماسكه .. ومتى توافرت له الصحة والصلابة زادت مقدرة الجسم وصلابته ، ومتى أصابه الضعف والوهن ضعف بناء الجسم وانهارت صلابته .

ويمتد العمود الفقرى بطول الظهر ماراً بمنتصفه ... مبتدئًا من القفا (أسفل الجمجمة) ومنتهياً بأعلى الأرداف (عظام الحوض) .

ولو تأملنا تركيبه لوجدناه غاية فى الدقة والإبداع ـ فسبحان الخالق العظيم ـ فهو مجهز بشكل قوى ولين بحيث يكون دعامة قوية لارتكاز الجسم وشد أوصاره ، وبحيث يمكنه فى نفس الوقت موافقة وضع الجسم فى مختلف حركاته .

كيف تشعر بآلام الظهر ؟

إنه على الرغم من هذه الشبكة الهائلة من الأعصاب التى تمر خلال الفقرات ، فإننا نجد أن الفقرات نفسها لا يصلها أعصاب تغذيها ولذلك فهى تخلو من الإحساس ،ولذلك فإن ألم الظهر لا ينشأ فى الحقيقة من الفقرات نفسها وإنما ينشأ من الأربطة والعضلات التى تثبت هذه الفقرات فى مكانها نتيجة للشد أو الضغط عليها حيث تتميز بوصول أعصاب الحس لها على عكس الفقرات .

وقد ينشأ ألم الظهر فى حالة الشد أو الضغط على الأعصاب نفسها سواء التى تتفرع من الحبل الشوكى وتمر خلال فتحات الفقرات أو بسبب الشد أو الضغط على الحبل الشوكى نفسه .

بعد ذلك ما هو العمود الفقرى ؟

بذلك نستنتج أن وظيفة العمود الفقرى هى :

- يعتبر ركيزة أساسية لدعم بناء الجسم وتماسكه .
- تلبية حاجة الجسم لأداء حركاته المختلفة فى مرونة وسهولة كالثنى للأمام وللخلف وللجانبين .
- توفير الحماية للحبل الشوكى الذى يجرى داخل القناة الشوكية التى تكونها الفقرات العظمية .

رسم العمود الفقرى

بسبب المكاتب والماكياج
والسير وقيادة السيارات

« ألم أسفل الظهر » . هذا المرض اللعين أصبح قاسماً مشتركاً بين الرجال والنساء الكبار منهم والأطفال ، ومع زيادة الأوقات التي نقضيها جلوساً على المكاتب أو يقضيها الأطفال أمام التليفزيون ولأسباب خاصة تتعلق بالحوامل أصبح أسفل الظهر فى حاجة إلى احتياطيات وقائية خاصة عند غسيل الأوانى ووضع الماكياج والسير وقيادة السيارات .

ومن القواعد البسيطة التى يجب أن نهتم بها : الحركات اليومية التى قد تتسبب فى آلام مبرحة في الظهر نتيجة بعض الضغوط التي تتحملها عضلات الظهر والعمود الفقرى وقد تكون الحالة خفيفة فيحدث الشفاء .. بعد بضعة أيام من الراحة والاسترخاء .

وقد تتسبب هذه الحركات فى إحداث ما يسمى بالانزلاق الغضروفى أو « الدسك » وهو ما يتطلب إجراء جراحة .

والمعروف أن منطقة الظهر عبارة عن تشكيل معقد مكون من ٢٤ عظمة مستقلة (فقرات) تربطها بعض العضلات وعدد كبير من المفاصل ، وعظام الظهر التى تعمل علي حماية الحبل الشوكى ، والأعصاب التي بين الفقرات ، تلك الأجهزة الحساسة من الجسم التى تعمل على نقل الإشارات من المخ إلى باقى أجزاء الجسم .

أما الآلام التى يشعر بها الإنسان فى منطقة الظهر أو أى مشاكل أخرى فى منطقة الظهر ترجع إلى التعامل الخطأ مع عظام الظهر .

وعند حدوث أى تمزق فى الغشاء الداخلى المغلف لهذه المنطقة الحساسة من الظهر فقد يؤدى ذلك إلى الشعور بآلالم من منطقة الظهر وحتى نهاية الساق وهو ما نطلق عليه « عرق النسا » كما يمكن أن يتسبب ذلك فى العديد من المشاكل مع الساق والقدم والذراع أو الأصابع بل يمكن أن تتداخل مع أعضاء الجسم الأخرى لتؤدى إلى مشاكل مع التبول.

أسباب الألم :

إن عضلات الظهر هى مبعث الألم الحقيقى فى كثير من حالات الشكوى من ألم الظهر بصفة عامة ، وقد يكون ألمها شديداً لا يستجيب للعلاج بسهولة ويعوق حركة الظهر بشكل واضح ، وهذا الألم ينشأ لأسباب مختلفة مثل :

ـ التمزق العضلى :

وهو يحدث بسبب تعرض العضلات للالتواء أو الشد الشديد بسبب تغيير مفاجئ فى حركة الظهر أو الرقبة ، وقد يحدث كذلك بسبب القيام بمجهود عضلى عنيف .

ـ الشد العضلى :

يحدث نتيجة رفع أو حمل شئ ثقيل بطريقة خاطئة ، أو بسبب التواء عضلات الظهر كالجلوس أو النوم فى وضع خاطئ لمدة طويلة ، أو قد يحدث بسبب القيام بمجهود عضلى عنيف على غير العادة .

وأحياناً يحدث تقلص للعضلات بطريقة مفاجئة ومتكررة ، ويصيب مواضع مختلفة من الجسم مثل عضلات الظهر أو سمانة الساق .

وقد يكون السبب فى ذلك هو نقص عنصر الكالسيوم بدم المريض .

ـ التهاب العضلات :

وذلك كما فى حالة الإصابة باللمباجو ، وقد يحدث كذلك بصور أخرى قد تؤدى لانبعاث ألم شديد من الظهر يثير قلق المريض وخوفه ، وربما يعوق حركة تنفسه إذا كانت الإصابة بالعضلات المحيطة بالقفص الصدرى ، ويساعد على هذا الالتهاب التعرض للبرودة كالتعرض لتيارات البرد أو ارتداء ملابس مبللة لفترة طويلة ، كما تفعل بعض السيدات أثناء قيامهن بغسل الملابس ، كما يساعد عليه بصفة عامة إجهاد العضلات سواء القيام بمجهود عضلى عنيف أو بالتوائها لفترة طويلة بسبب اتخاذ الظهر لأوضاع خاطئة سواء أثناء النوم أو عند ممارسة الأنشطة المختلفة .

ألم الظهر قد يكون نفسياً :

كثيراً ما يندهش المريض حين يخبره الطبيب بأن شكواه من ألم الظهر ليس لها أساس عضوى ، وإنما ترجع لأسباب نفسية ، وليس معنى ذلك أن الشكوى من ألم الظهر فى مثل هذه الحالات هى مجرد وهم أو ادعاء ، وإنما يكون هناك ألم بالفعل يستشعره المريض ، ولكن دون وجود خلل عضوى وراءه .

إن هذا الألم فى الحقيقة كثيراً ما يكون وسيلة للهروب من أزمة ما ، مثل إصابة الزوج بضعف فى قدرته الجنسية ، أو وسيلة للتعبير عن الإحباط كفقد القدرة على الإنجاب ، أو كبلوغ المرأة لسن اليأس فى فترة مبكرة .

ولذلك فإنه لا يجدى التعامل مع هذا النوع من الألم بالوسائل التقليدية مثل الأدوية المسكنة والمضادة للالتهابات ، وإنما لابد من الوصول إلى الدوافع النفسية وراء الألم والتعامل معها بوضوح من خلال العلاج النفسى .

ويمكن أيضاً أن ترجع آلام الظهر إلى وجود التهابات أو أورام أو جُرح خارجى أو تقلص عضلى أو التواء فى المفصل أو ضغوط على منطقة العمود الفقرى .

كما أن آلام الظهر قد تأتى نتيجة الإصابة ببعض الأمراض فى أجزاء أخرى من الجسم .

ومن أكثر آلام الظهر انتشاراً ما يسمى « الدسك » وهى نادراً ما تحتاج إلى جراحة ومن بين هذه الحالات هناك أكثر من ٢٠٠ ألف شخص يعالجون فى الولايات المتحدة الأمريكية سنوياً من هذه المشكلة ، ومعظم هذه الحالات تعالج طبياً دون اللجوء إلى الجراحة عن طريق الراحة لفترة محددة فى الفراش أو العلاج بالمساج والتمرينات .

ولتجنب الإصابة بآلام الظهر ينصح الأطباء فى جامعة كولورادو بتجنب زيادة الوزن والمحافظة على اللياقة البدنية كذلك المحافظة على تجنب الضغوط والإصابة بالجروح التى تؤدي إلى الإصابة بآلام الظهر .

وفي النهاية إليك بعض النصائح التى وضعها لك عدد من كبار أطباء العظام والعلاج الطبيعى في جامعة كولورادو الأمريكية .

* كيفية حمل المشتروات :

إجمعي المشتروات لتتجمع على مكان عال فى مستوى الجسم ، ثم ابدئى بحمل مجموعة المشتروات واحدة تلو الأخرى على أن تكون جميعها ملاصقة لجسمك بقدر الإمكان ، ولا تحملى أكثر من استطاعتك .

* كيف تلتقطين الأشياء من الأرض ؟

عندما تقومين بالتقاط شيء من على الأرض لاتثنى منطقة الوسط ، قومى بثنى الركبتين ، وعند القيام افردى الركبتين ، ولا تلجىء إلى فرد الجسم ، ولكى يكون هناك توازن عند القيام بهذه المهمة ابعدى الساقين عن بعضهما إلى حد ما مما يسهل عملية الانحناء والوقوف .

صورة ١٠



* الأسلوب السليم لغسيل الأوانى :

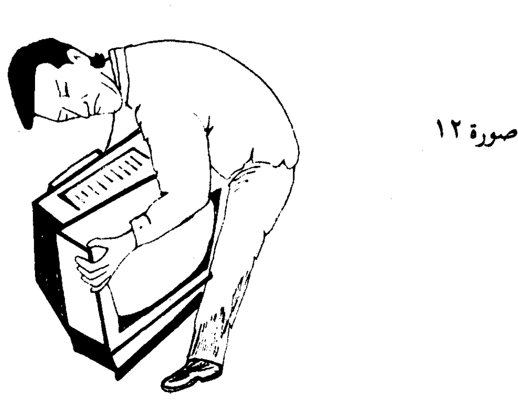
عند الوقوف أمام الحوض ضعى إحدى الساقين على علبة أو مسند للقدمين ، هذا ما ينصح به د. تيم ماكونيجيل أستاذ العلاج الطبيعى فى الجامعات الأمريكية ، إذ إن هذه الطريقة فى الوقوف تساعد على أن يكون الظهر والفخذ فى زاوية تقدر بنحو ٣٥ درجة وهو ما يساعد على تقليل الضغط على منطقة الظهر .



صورة ١١

* كيفية حمل الأشياء الثقيلة مثل التليفزيون :

لحمل الاشياء الثقيلة اثنى الركبتين ، ثم قومى بالإمساك بجهاز التليفزيون مثلاً بيديك مع تقريبه إلى جسمك بقدر الإمكان ، ثم قومى بفرد الساقين ورفع الجهاز بيديك لأعلى وهو مستند إلى جسمك مع الحرص على عدم رفع أى شيء من مكان منخفض جداً أو عال جداً بسرعة كبيرة ، لأنك بهذا سوف تزيدين من فرص فقد التوازن والإصابة بمشاكل الظهر .



صورة ١٢

*عند وضع الماكياج :

احرصي على اقتناء مرآة بمسند تضعينها أمامك فى نفس مستوى الوجه ثم اجلسى على مقعد أمامها ، واحرصى على أن تكون المرآة قريبة من وجهك حتى ترين ملامح وجهك جيداً دون اللجوء إلى ثنى جزعك للأمام أثناء وضع الماكياج .

* كيف يمكن تسوية الأسرة :

بدلاً من ثني جذعك لتغيير الملاءات ، أو ترتيب الأسرة اركعى على الأرض بالقرب من الفراش ، ولتسوية الأجزاء البعيدة من غطاء السرير قومى بثنى ركبة واحدة على الفراش مع فرد الساق الأخرى على الأرض كما يحدث عندما تقومين بحمام طفلك الصغير حيث يستلزم ذلك أن تركعى على ركبتيك أمام بانيو طفلك ثم القيام لحين الانتهاء من حمام الصغير .

صورة ١٣



* الأسلوب السليم في السير :

الحركة الهادئة والخطوات البطيئة تقلل من الضغط على عضلات الظهر والمفاصل إذ إنه عند السير أو الجرى فإن الجسم كله يعمل في انسجام مثل ماكينة ذات كفاءة عالية.

وتقول د. نانسى سيلبى رئيسة مركز العمود الفقرى التعليمى بدلاس :

إذا كان هناك ميل فى الجسم إلى أى اتجاه أثناء السير ، أو كان هناك أى اهتزاز بصورة غير طبيعية عند الحركة التى تقومين بها فإن ذلك يزيد من فرص إصابتك بآلام الظهر ، أما هؤلاء الذين يتحركون بحذر وبصورة سليمة فإنهم يتجنبون أى إصابة من إصابات الظهر .

* الأسلوب السليم لقيادة السيارة :

معظم مقاعد السيارات قد تكون مريحة للجلوس لكنها غير مصممة لحماية الظهر من المشاكل التى يمكن أن يتعرض لها أثناء الجلوس أمام عجلة القيادة ، لذلك ينصح د. ويلوبالد ناجلر أستاذ العلاج الطبيعى بمستشفى نيويورك بأن يتقدم قائد السيارة بمقعده للأمام بحيث تكون الركبتان أعلى من الفخذين ، وهذا الوضع يسمح للذراعين بالانثناء أثناء القيادة مما يبعد الضغط عن الظهر ، ويمنع المشاكل المتعلقة بالعمود الفقرى .

أيضاً ينصح الطبيب بضرورة اللجوء إلى استخدام المقاعد التى تباع لهذا الغرض أو يمكنك اللجوء إلى لف منشفة على هيئة شكل اسطواني ثم وضعها عند أسفل مستوى فى الظهر عند القيادة .

* عند النوم :

لا تنامى على البطن لأن هذا الأسلوب يؤدى إلى حدوث تغير فى انثناء العمود الفقرى عن خطه الطبيعى ، ويستمر الوضع على هذا الحال لعدة ساعات وهو ما يساعد على حدوث آلام الظهر ، وإذا ما نمت على ظهرك فإن وضع وسادة أسفل الركبتين سوف يعمل على حماية منحنى العمود الفقرى على أن يظل فى مستواه الطبيعى ، أيضاً

النوم على أحد الجنبين كنحو شكل الجنين أيضاً يمنع الضغوط من السيطرة على منطقة الظهر .

* الأسلوب السليم للجلوس على المقعد :

احرصي على أن تكون الركبتان أعلى من الأرداف مع الاحتفاظ بالقدمين فى وضع ثابت على الأرض ، إذا كان المقعد عالياً بدرجة كبيرة ضعى قدميك على دفتر التليفونات أو على المسند الأسفل لمقعد آخر ، كما يجب أن يكون للمقعد ظهر صلب ، وأن تجلس فى وضع مستقيم يجعل عمودك الفقرى مستندة إلى ظهر المقعد إذ أن الجلوس في وضع ترهل أو الانزلاق فى المقعد أو ثنى الجسم للأمام كلها أمور تساعد على إصابة العمود الفقرى بضغوط يصعب عليه تحملها ومن ثم تشعرين بآلام الظهر .

وإذا كان عليك الجلوس على المقعد لفترة طويلة عليك الوقوف كل ٣٠ أو ٤٠ دقيقة ، وقومى بالسير لفترة فى المنزل أو المكتب .

* كيف تقفين فى الطابور ؟

قد يتطلب الأمر الوقوف لفترة طويلة فى طابور لإنجاز أمر ما ، وهذا الوقوف إذا ما زادت مدته فإنه يؤدى إلى ضغوط مستمرة على العمود الفقرى .

إضافة إلى أن تصلب الركبتين فى وضع الوقوف مع تقارب القدمين يؤدى إلى زيادة الضغط على لعمود الفقرى ، وبدلاً من ذلك قفى وأحد الساقين مثنية قليلاً كما يجب ابتعاد القدمين عن بعضهما لمسافة محدودة ، وأن تكون أحد القدمين متقدمة عن الأخرى بعض الشيء على أن يكون الكتفان فى وضع ثابت وغير منحني لأى اتجاه مع تغيير وضع القدمين كل بضع دقائق لتوفير الراحة اللازمة للعضلات .

* كيف تحملين الطفل من عربته ؟

الأم الحديثة الولادة أكثر عرضة للإصابة بآلام الظهر ، لأن عضلات البطن تظل مرتخية خلال الفترة التالية للولادة ، والتى تستمر نحو ثلاثة أشهر لذا ينصح د. جين

ريتشارد مدير المدرسة الطبية فى بنسلفانيا الأم الحديثة الولادة بأنها حتى لا تتعرض لآلام الظهر عند حمل طفلها من فراشه عليها أن تقلل من أرتفاع احد مساند فراش الصغير وأن تثني إحدى ركبتيها مستندة علي جانب السرير ثم تحمل الطفل لتقربه إلى جسمها قبل أن تهم بالوقوف .

* الأسلوب الأمثل لجرف التربة فى الحديقة أو التخلص من بعض المخلفات الثقيلة :

ابدئى بالتسخين لهذه المهمة حيث يتطلب الأمر القيام ببعض التمرينات الخفيفة وعند البدء فى العمل احرصى على أن تكون الأكتاف فى نفس مستوى الأرداف والقدمين مع التحرك بهدوء لحمل المخلفات المراد التخلص منها فى الاتجاه الذى تريدين نقلها إليه مع مراعاة أن يكون الجاروف مقارباً لجسمك لكى تلقى بالمخلفات فى اتجاه اليسار احرصى على أن تكون الساق اليمنى متقدمة عن اليسرى ، والقدم اليمنى ثابتة فى الأرض .

صورة ١٤



* أثناء السفر :

بدلاً من حمل حقيبة واحدة ثقيلة ، وزعى محتويات هذه الحقيبة في حقيبتين صغيرتين حتى يكون هناك توازن عند حمل الحقيبتين واحدة فى كل يد ، أيضاً يفضل استخدام الحقائب الخفيفة وذات العجل .

وعند السفر بالطائرة لا تحاولى جاهدة حمل حقائب اليد التى تحتفظين بها معك لوضعها فى الدولاب العلوى الخاص بها ، والأجدر بك وضعها أسفل المقعد الذى تجلسين به أو المقعد الذى بجانبك ، لأن حمل الحقائب على هذا النحو يزيد من فرص تعرضك لآلام الظهر .

* وعن أسباب الإصابة بمرض أسفل الظهر وطرق الوقاية منه

قال الدكتور محمد فتحى البطوطى أستاذ ورئيس قسم الطب الطبيعى والروماتيزم بطب المنصورة الذى سألناه فى البداية عن أهم أسباب هذا المرض ؟!

أجاب : إن أكثر أسبابه شيوعاً هى خشونة الفقرات القطنية ، والانزلاق الغضروفى كما يمكن لأمراض الكلى والجهازين الهضمى والتناسلى فى كل من الذكور والإناث أن تحدث هذا المرض .

* ما المقصود بخشونة الفقرات ؟ وماذا عن عرق النسا ؟

في أواسط العمر تبدأ الأنسجة فى فقدان حيويتها ، وهذا يكون التأثير الأساسى على الأقراص الغضروفية التى تفصل بين الفقرات فتقل حيويتها ويقل سمكها مما يؤدى إلى حدوث تقارب بين الفقرات يؤدى إلى احتكاكها ببعضها البعض أثناء الحركة مكونة زوائد عظمية أمامية وجانبية وخلفية تضغط علي الجذور العصبية فتتسبب فى آلام أسفل الظهر .

أما عرق النسا : (بفتح النون) فهو العصب الذى يغذى الساق بأكملها ويخرج من الحوض فى منطقة الإلية ، ولذا فإن الضغط على جذوره بالمنطقة القطنية يؤدى إلى آلام بالساق كلها أحيانا تكون شديدة مع إحساسات غريبة بالتنميل .

*** أي الجنسين أكثر تعرضاً للإصابة بهذا المرض ؟**

تختلف نسبة حدوث ألم أسفل الظهر بين النساء والرجال تبعاً لمسببات المرض الأصلية إلا أن نسبة إصابة النساء بهذا المرض تصل إلى ضعف إصابة الرجال نتيجة تكرار الحمل والولادة والسمنة والأعمال المنزلية التي تقوم بها النساء .

*** هل تزداد نسبة المرض بين الحوامل عن غيرهن من النساء ؟**

أثناء الحمل تُفرز هرمونات تعمل على ارتخاء أربطة أسفل الظهر ، بالإضافة إلى الوضع الذى تتخذه الحامل ، والذى يجعل مركز ثقل الجسم يقع خلف المنطقة القطنية من العمود الفقرى نظراً لبروز البطن ، علاوة على الأحمال الهائلة التى تكون ملقاة أصلاً على عاتق هذا الجزء من الجسم . كما أنه من المعروف أن نسبة الكالسيوم التى يستهلكها الجنين أثناء الحمل من الأم تؤدى فى بعض الأحيان إلى نقص كبير فى هذا العنصر اللازم لصلابة العظام ، مما يشكل عاملاً آخر لازدياد نسبة ألم أسفل الظهر بين الحوامل ، ولذلك يلزم التنبيه إلى ضرورة تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم أثناء الحمل ، والتعرض لأشعة الشمس لفترات مناسبة لغناها بالأشعة فوق البنفسجية اللازمة لامتصاص عنصر الكالسيوم من الغذاء .

*** هل يمكن علاج هذا المرض أثناء الحمل ؟**

*** وكيف يمكن تجنب الإصابة به أثناء الحمل ؟**

لايمكن استخدام العقاقير أثناء الحمل خاصة فى أثناء الشهور الأولى حتى لا تحدث تشوهات للجنين ، كما لا يمكن استخدام معظم وسائل العلاج الطبيعى مثل العلاج

بالحرارة العميقة ، ولكن يمكن عمل جلسات حرارية سطحية وتدليك مع تمرينات تقوية لعضلات الظهر والبطن والإليتين ، كما يمكن تجنب حدوث ألم أسفل الظهر أثناء الحمل عن طريق المحافظة على وزن الجسم ، ومزاولة المشى لفترات معقولة يومياً ، وبعض التمرينات اللازمة لعضلات الظهر والبطن والحوض ، وتمرينات التنفس التى تساعد على ارتفاع مستوى الحد الأدنى للشعور بالألم وتحافظ على تحسين الدورة الدموية العامة فى الجسم ، ورجوع الدم الوريدى من الساق والجزء الأسفل من الجسم .

* هل لطبيعة العمل دور فى الإصابة بألم أسفل الظهر ؟

الأعمال التى تتطلب الانثناء الدائم أو حمل الأشياء الثقيلة أو الوقوف لفترات طويلة تكون مصحوبة بزيادة حدوث الألم خاصة إذا كانت هناك عيوب فى وضعية الجسم مثل عدم تناسق أجزائه أو اختلاف طول الساقين .

وقد أجريت دراسة منذ عدة سنوات فى إحدى مستشفيات لندن أثبتت وجود ارتباط إيجابى بين سرعة تكسير الشعيرات الدموية ، وكذلك ازدياد معدل بسط الأصبع الصغرى باليدين إلى الخلف ، وبين حدوث آلام أسفل الظهر نتيجة لإصابات الغضروفية الأمر الذى يؤكد ضعف النسيج الضام بالجسم .

* ما أفضل ارتفاع لكعب الحذاء لتجنب الإصابة بهذا المرض ؟

أفضل ارتفاع هو ما بين ٣ ـ ٥ سم . أما الكعوب الأعلى أو الأقل من ذلك قد تؤدى إلى اختلال فى وضعية مركز ثقل الجسم مما تسببه من ازدياد الأحمال والإجهاد على المنطقة القطنية مسببة بذلك ألم أسفل الظهر .

* هل هناك علاقة بين الحالة النفسية وبين ألم أسفل الظهر ؟

سوء الحالة النفسية والاكتئاب يؤدى إلى إجهاد العضلات ويساعد فى الضغط على الجذور العصبية الناشئة من النخاع الشوكى والتى تخرج بين الفقرات مما يسبب ألم أسفل الظهر ، وعرق النسا ، علاوة على أن هناك حالات تعرف بألم أسفل الظهر النفسى وحتى الآن لم يتم التوصل إلى تفسير لهذه الظاهرة تفسيراً طبياً واضحاً .

وهل هناك علاقة بين التدخين وألم أسفل الظهر ؟

ثبت حديثاً أن نسبة الإصابة بألم أسفل الظهر تكون أكثر بين المدخنين عن غيرهم ويرجع ذلك لحدوث السعال المزمن الذى يصاحب التدخين ، ويؤدى إلى اهتزازات عنيفة لها تأثير ميكانيكى ضار على منطقة الظهر وأسفل الظهر ، علاوة على أن التدخين يثبط جهازاً موجوداً بالدم يُسمى « مُذيب الفيبرين » فتقل قدرته على إذابة مادة الفيبرين مما يؤدى إلى تراكمها ، وبذلك تحدث تلفيات على الأجزاء التشريحية المختلفة فى منطقة أسفل الظهر من عضلات وأربطة وأغشية سحائية محيطة بالأعصاب والغضاريف مما يسبب الإصابة بألم أسفل الظهر ، بالإضافة إلى أن مادة النيكوتين التى تزيد نسبتها بدم المدخن هي مادة سامة تساعد على فقدان حيوية الأنسجة المختلفة بالجسم ومن بينها المنطقة القطنية مما يُعد عاملاً لظهور أعراض الشيخوخة المبكرة بها .

* هل توجد علاقة بين السمنة وألم أسفل الظهر ؟

نعم هناك علاقة هامة بين السمنة وهذا المرض . لأن الأحمال الواقعة على المنطقة القطنية من العمود الفقرى أثناء الجلوس بدون مسند ١٠٠ كيلو جرام ، وأثناء الوقوف ٧٠ كيلو جرام ، وأثناء المشى ٨٥ كيلو جرام لذا يمكن أن نتصور أن أى زيادة فى وزن الجسم تشكل عبئاً أكبر على تلك المنطقة الحيوية لذا كان من أهم وسائل العلاج اتباع رجيم مناسب لتقليل الوزن .

* هل هناك علاقة بين حدوث وزيادة الألم وتغير الطقس ؟

مع البرد الشديد والحر الشديد خاصة المصحوبين بالرطوبة يمكن حدوث التهاب روماتيزمى لعضلات أسفل الظهر ، كما أن تغيرات الطقس من الأسباب التى تؤدي إلى تقلص هذه العضلات مما يساعد على تقارب المسافة الغضروفية بين الفقرات فيؤدى ذلك إلى الضغط على الجذور العصبية ويكون تأثير البرد والحرارة أكثر إذا كانت هناك عيوب خلقية أو خشونة بالفقرات الخاصة بهذه المنطقة لم تكن ظاهرة من قبل .

*** هل هناك سن معين تكثر فيه الإصابة بهذا الألم ؟ ومتى يكون ذلك ؟**

كان من المعتقد أن ألم أسفل الظهر يبدأ فى المرحلة المتوسطة من العمر نظراً لبداية فقدان حيوية الأنسجة من عضلات وأربطة مما يشكل عبئاً على منطقة أسفل الظهر ويساعد بذلك على ظهور الألم ، وقد لوحظ مؤخراً بعد انتشار أجهزة التليفزيون والفيديو والكمبيوتر زيادة نسبة حدوث ألم الظهر بين صغار السن والأطفال نظراً لجلوسهم لفترات طويلة غالباً ما تكون مصحوبة بأوضاع خاطئة مما يؤدى إلى حدوث إجهاد شديد لأربطة العضلات وإحداث ذلك الألم .

*** وما الذى يجب أن يفعله المصاب بهذا الألم ؟**

لابد أن يتوقف المصاب عن مزاولة الألعاب الرياضية أثناء الإصابة بهذا الألم خوفاً من زيادة الالتهابات ، وتمدد الأنسجة الرخوة مما يشكل عاملاً جديداً للضغط على الجذور العصبية ، علاوة على حدوث تمزقات بالعضلات التى تكون فى حالة تقلص بسبب الألم ثم ممارسة الألعاب الرياضية بصورة تدريجية حتى لا تحدث انتكاسة ، أما بالنسبة للمرحلة المزمنة فيمكن تشجيع ممارسة الألعاب الرياضية باستثناء بعض الحالات الصعبة المستعصية مثل الإنزلاق الغضروفى .

وعن التعليمات التي يجب على مريض أسفل الظهر اتباعها فى المرحلة الحادة من المرض فهى التزام الراحة التامة لمدة أسبوعين ، ويكون ذلك إما على الظهر مع استخدام وسادة واحدة تحت الرأس ، أو على أحد الجانبين مع ثنى الفخذين معاً بزاوية ٩٠ درجة مع الجسم ، مع وضع وسادة رقيقة بين الركبتين ، كما يجب على المريض تجنب رفع الأوزان الثقيلة بثنى الجسم إلى الأمام ، ويمكن أن يؤدى ذلك من خلال ثنى الركبتين مع الاحتفاظ بالجسم فى وضع عمودى ، كما يجب عليه تجنب النوم على البطن أو النوم نصف جالس بإسناد الظهر إلى الفراش ، وتجنب الوقوف والمشى لفترات طويلة ، أما فى المرحلة المزمنة فعلى المريض اتباع التعليمات الصحيحة للجلوس وخاصة أثناء القيادة أو المذاكرة أو عند رفع الأشياء .

* القدرة الجنسية وألم الظهر ؟

إن أغلب حالات ألم الظهر ليس لها تأثير فعلى على المقدرة الجنسية باستثناء التأثير الحركى على الأداء الجنسى ، والذى يعتمد إلى حد كبير على استخدام الظهر .

والحقيقة إن العلاقة بين الأمرين معقدة بعض الشئ لأنه أحياناً يكون المريض فى حالة ضعف جنسى ، سواء نفسياً أو عضوياً ، ويجد فى شكواه من ألم الظهر وسيلة للهروب من مواجهة حياته الجنسية ، وأحياناً أخرى تكون هناك علة بالفعل أو إصابة سببت ألم الظهر وأدت فى نفس الوقت للتأثير على الأعصاب الموجودة بالحوض مما أضعفت استجابتها العصبية لحدوث الانتصاب أو القذف .

وفى كثير من حالات ألم الظهر نجد أن المريض يشكو ضعفاً بقدرته الجنسية بصرف النظر عن ناحية الأداء ، وذلك رغم عدم وجود سبب فعلى لهذا الضعف ، وتفسير هذا الضعف يكون مرتبطا بالحالة النفسية حيث يشعر المريض بالقلق أو الخوف من الإخفاق الجنسى بسبب إصابته بألم الظهر مما يجعله يخفق بالفعل ، فإذا كنت تعانى من ألم بظهرك فلا تخف من تأثيره على قدرتك الجنسية فهو برئ من ذلك فى أغلب الحالات وللتغلب على مشكلة استعمال الظهر المؤلم أثناء الجماع هناك حلول بديلة مثل تغيير وضع الإتصال الجنسى بما يقلل من أعتماد الزوج على ظهره فمثلاً : تتولى الزوجة مهمة التحرك أى تكون فى الوضع الفوقى ، بينما يكتفى الزوج بالرقاد وتحريك الذراعين.

* * *

عسل النحل والأعشاب ..

فى حياتنا

فى حياتنا اليومية العديد من المفاهيم والمعتقدات حول عسل النحل الذى فيه شفاء للناس .. وحول الأعشاب التى عادت لتفرض نفسها على كافة الناس فى مختلف الدول المتقدم منها وغير المتقدم .. ومن هذه المفاهيم والمعتقدات ما هو سليم وما هو خاطىء .

وفي طريق العودة من الأراضى المقدسة مددت يدى لألتقط من بين الصحف والمجلات « أهلاً وسهلاً » التى تصدر عن الخطوط السعودية وتقدمها لركابها ، ولاحظت بين ما تصفحته دراسة عرضها أحد الأخصائيين فى مجال العسل والأعشاب ، كانت تحت عنوان « معلومات » فند الرجل فيها الكثير من المفاهيم والمعتقدات الخاطئة فى حياتنا اليومية عن العسل والأعشاب وغيرها . منها :

* يعتقد الكثير من الناس أن تناول العسل يضر بالأسنان كالمواد السكرية ، وهذا اعتقاد خاطىء لأن العسل يحتوى على مادة الفلور التى تقى الأسنان « النخرة » وتقويها .

* يسود الاعتقاد لدى بعض البدناء بأن تناول عصير الليمون على الريق وقبل الغداء والعشاء بساعة يساعد على إنقاص الوزن ، والصحيح أنه يسبب التهابات فى المعدة وتقرحاً وحموضة .

* يعتقد البعض أن تناول زيت الزيتون يسبب زيادة فى معدل « الكولسترول » فى الدم ، والصحيح عكس ذلك . فزيت الزيتون ينقص من معدل « الكولسترول » الضار فى الدم لا « الكولسترول » المفيد .. فهو يحافظ على معدله لذا فهو مفيد لأمراض القلب والشرايين .

* يسود اعتقاد لدى البعض بأن الزيوت المستخلصة من الأعشاب ، والمعصورة عصراً طبيعياً تعطى مفعول « العشبة الطبى » والصحيح عكس ذلك . فالزيوت يتم استخلاصها من النباتات عن طريق الحمام المائى أو عن طريق البخار أو بواسطة المذيبات الطيارة أو عن

طريق الزيوت أو الدهون ، وأغلب الزيوت الموجودة فى الأسواق مستخلصة بواسطة الزيوت فمثلاً « الحبة السوداء » يستخلص منها الزيت الثابت لا الزيت الطيار لأنه صعب التجميع والمادة الفعالة تكمن في الزيت الطيار ، لذا فأغلب زيوت « الحبة السوداء » الموجودة في الأسواق غير فعالة ، والأفضل تناول الحبة نفسها كما أكد علماء العقاقير والأدوية .

* يعتقد البعض أن استعمال العسل في علاج أمراض العيون فيه ضرر وخطورة والعكس صحيح فقد كان معروفاً منذ القدم أنه علاج لأمراض العيون حتى أن الصحابي عوف بن مالك كان يكتحل بالعسل وطبّقه عدد من الأطباء في العصر الحديث في المستشفيات ونجحوا في علاج حالات التهابات القرنية وتقرحاتها ، التراخوما ، حروق العين ، وقصر البصر ، والتهاب الملتحمة وجفافها ، وأشار الأخصائي السعودي إلى أن من الأطباء العرب الذين نجحوا في ذلك الدكتور محمد عمارة ، والدكتور عبد الكريم الخطيب في مستشفى المنصورة ، وقال أنه ليس كل عسل يفيد فبعضها يضر ، والناجح في ذلك عسل البرسيم .

* يتصور كثير من الناس أن تناول « الحبة السوداء » بأي جرعة لا يضر ، وهذا الاعتقاد غير صحيح لأنه قد يؤدي إلى إضرار في الجهاز الهضمي والمسالك البولية .

* يسود اعتقاد لدى بعض المقرئين والمؤذنين والمطربين بأن تناول شاي الزيزفون « التليو » ينعم ويصفى الصوت ، والصحيح أن الزيزفون مفيد للسعال والنزلات الشُعَبية والحميات ، ولكن لم يثبت أنه يصفي وينعم الصوت .

* تستعمل بعض النساء الثوم والبصل لإزالة البقع السوداء والشامة ، وهذا يسبب حساسية وآثاراً غير محمودة ، مع أن استعمال زيت الخروع مع عسل زهور البرسيم كفيل بإزالة ذلك وفي وقت قصير .

* يتحاشى البعض أكل الخس لأنه يضعف الجنس ، والصحيح عكس ذلك ، فالخس منشط للجنس إذ إنه يحتوي على فيتامين الإخصاب « E » .

وحول المعتقدات الخاطئة في حياتنا اليومية غير العسل والأعشاب يقول الرجل :

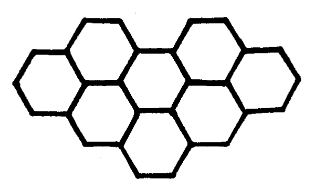
* يسود اعتقاد عند البعض ، وبالذات العرسان الجدد بأن أكل الحلويات كالهريسة والبسبوسة والحلاوة الطحينية والكنافة يزيد النشاط الجنسي ، وهذا اعتقاد خاطيء .

* يعتقد البعض أن تناول نبتة الهندباء أو كما يسميها المصريون « السريس » ضمن السلاطة والأكل ليس لها فائدة ، والصحيح عكس ذلك فقد أكد الأطباء في أمريكا ودول الغرب أنها تعيق نمو الخلايا السرطانية وتزيد المناعة في الجسم كما أنها علاج ناجح لأمراض الكبد والمرارة ، وبالذات لمدمني الخمور والمخدرات والدخان حيث تنقي الجسم من السموم مما جعل العديد من مراكز علاج الإدمان الغربية تستعملها للمدمنين .

* يتصور البعض أن شي اللحوم والأسماك والدجاج على الفحم لا ضرر منه ، والصحيح عكس ذلك فالدخان يخرج ويمتص بعضه اللحم يحمل مواد ذات تأثير منشط للسرطان .

* يعتقد بعض الناس بأن استعمال « السونا » بشكل دائم يؤدي إلى إنقاص الوزن ، والصحيح عكس ذلك فهو يؤدي إلى نقص في السوائل وإلى الأمراض الجلدية .

* يتصور البعض أن وضع مبشور جوزة الطيب على الطعام بكثرة يفتح الشهية ، ويساعد الهضم ، والصحيح غير ذلك فالإكثار منه يؤدي إلى اضطرابات في الناحية الجنسية واضطرابات عصبية .



خلية عسل نحل

طرق علاج أوجاع الظهر

وآلام الخاصرتين

المرفقات :

١ ـ تربيعة من القطن مقاس ٢٥ X ٢٥ سم .

٢ ـ مخدة من القطن مقاس ١٠X ٥ سم .

٣ ـ برطمان دهان .

٤ ـ ظهرية من الصوف .

٥ ـ وسادة كهربائية .

٦ ـ شراب العافية .

الشراب :

٥٠ سعتر

٥٠ شمر

٥٠ نعناع

٥٠ زنجبيل

٥٠تليو

تؤخذ نصف ملعقة ويوضع فوقها نصف كوب ماء مغلي وتترك حتى تبرد ثم تُصفّى وتُشرب على مرتين صباحاً ومساء .

الدهان :

٥٠ جم شيح

٥٠ جم سنا مكي

٥٠ جم دقيق ترمس

٥٠ جم دقيق شعير

٢٥٠ جم زيت زيتون

٢٥ جم شمع عسل نحل

تجهز في حمام مائي ثم تستبعد أجزاء العشب ، وتترك لتتجمد ويدهن بها .

طريقة العلاج :

١ ـ تستعمل التربيعة في النوم عليها بوضعها أسفل مكان الألم على أرضية من الخشب فقط ، ولا ينصح بالنوم على المراتب وذلك طوال الليل .

ملاحظة :

يكون مفيداً جداً لتنشيط الدورة الدموية قبل التمارين أن يتمكن المعالج من أخذ دش ماء بارد إذا أمكن .

٢ ـ في الصباح ينام على الأرضية الخشب ويضع المخدة الصغيرة أسفل الألم بالظهر تماماً ، ويثني المعالج ساقيه (كما هو موضح بالرسم) ، ويضع يديه على صدره ويستمر علي هذا الوضع حتى يستريح الظهر للوضع الجديد من ٢٥ ـ ٣٠ دقيقة ثم يقوم بإجراء تمارين ثني اليدين المفرودتين أماماً وخلفاً ٥٠ مرة وكذلك الساقين اليمنى ثم اليسرى ثم ترفع المخدة ويستمر مستلقياً على الظهر ٣٠ دقيقة أخرى ثم يقوم بفرد الساق اليمنى وثنيها أماماً وخلفاً ٥٠ مرة وهكذا مع الساق اليسرى ثم مع اليدين ثم يستريح ١٥ دقيقة ، ثم يضع المخدة على مكان الألم بالخاصرتين حتى يستريح الوضع ، ويستمر على ذلك ٣٠ دقيقة ثم يجري تمارين اليدين والساقين السابقة ، ثم يرفعها ويستمر مستلقياً ٣٠ دقيقة ممدداً ساقيه ، ثم يثني الساق اليمنى ويحرك الساق اليسرى أماماً وخلفاً ٥٠ مرة ثم يعكس الوضع مع اليمنى ، ثم ى اليدين ، ثم يستمر مستلقياً ٣٠ دقيقة أخرى ممدداً ساقيه ويديه.

ـ ينام المعالج على بطنه ١٥ دقيقة مع ثني الذراعين أماماً على الجبهة ، ثم يحاول رفع بطنه ٢٥ مرة ويحركها أماماً وخلفاً (كما في الرسم الموضح) ، ثم يستلقى ويقوم شخص بتدليك الظهر بجانب الكف ثم يؤخذ علاج لكل الموضع بالوسادة الكهربائية من ٣ ـ ٥ دقائق ، ثم ينام المعالج على ظهره ويحرك رجليه أسفل أرضاً وإلى أعلى ٥٠ مرة لكل ساق حتى يسخن الظهر ، ثم يدلك بالزيت ويلبس الظهرية وينام على الظهر ٣٠ دقيقة ، ويجهز الشراب ويؤخذ على دفعتين صباحاً ومساء .

ـ تكرر هذه العملية قبل النوم .

ـ يستمر في طريقة العلاج السابق بيانها بكل دقة حتى يتم الشفاء .

ملاحظة :

كلما أكثر المعالج من النوم على الأرضية المنبسطة من الخشب ، وفرد ساقيه ويديه ثم ثني الساقين ومد اليدين ممسكاً بالركبتين من ٥ ـ ١٠ دقيقة مع مد الأرجل أماماً ، ثم تحريك كل ساق أماماً وخلفاً ٥٠ مرة ثم الاسترخاء ورفع اليدين جانباً أعلا ثم أماماً وخلفاً ٥٠ مرة لكل حركة كان ذلك مفيداً جداً مع ضرورة مراعاة الآتي :

١ ـ عدم التعرض لتيارات الهواء بأي حال من الأحوال .

٢ ـ عدم رفع أي أثقال أو حملها .

هام :

إذا وجد بالظهر الآم تؤدي إلى الانحناء فتوضع المخدة الصغيرة فوق ارتفاع معد بقطعة خشب ٣سم ، ويستلقي الظهر أسفل منطقة الانحناء على الوسادة ، ويتم إنزال الرأس إلى الأرض تدريجياً حتى يستريح الجسم للوضع الجديد ، ويستمر على هذا الوضع حوالي ٢٠ دقيقة ، وهكذا يستمر يومياً في عمل هذا التمرين ويعقبه الجلوس مع إسناد الظهر إلى مكان مستقيم ٢٠ دقيقة ثم تحرك الساقين أعلا وأسفل ٥٠ مرة لكل منهما ، ثم جانباً باطناً ٥٠ مرة .

طريقة علاج أوجاع الظهر وآلام الخاصرتين

وتيبس الرقبة ، وعرق النسا

والشد العضلي

دون تدخل جراحي

أدوات العلاج (زجاجة دواء لإزالة الآلام ـ برطمان دهان لسرعة الشفاء ـ وسادة كهربائية ـ ظهرية صوف ـ وسادة للعلاج ـ عجلة ثابتة) .

الطريقة :

١ ـ ينام المريض على الأرض فارداً ساقيه وذراعيه .

٢ ـ يقوم المريض بتحريك ذراعيه أماماً وخلفاً ٥٠ مرة .

٣ ـ يقوم المريض بتحريك ذراعيه جانباً وأماماً ٥٠ مرة .

٤ ـ يقوم المريض بتحريك ذراعيه أعلا وأسفل ٥٠ مرة .

٥ ـ يقوم المريض بوضع الوسادة أسفل مكان الألم بمنطقة الخاصرتين ، ويستوي على ذلك الوضع ٥ ـ ١٠ دقائق ، ثم يحرك ساقيه اليمنى أرضاً وأعلا ٥٠ مرة ، ثم يحرك رجله اليسرى ثم يستريح ٥ دقائق ، ثم يحرك ساقه اليمنى جانباً وداخلاً ٥٠ مرة ثم يحرك ساقه اليسري ٥٠ مرة ثم يستريح ٥ دقائق ، ثم يحرك ذراعيه أماماً وخلفاً ٥٠ مرة ثم جانباً وداخلاً ٥٠ مرة .

٦ ـ ينزع المريض الوسادة من أسفل الخاصرة ثم يستريح ٥ دقائق ، ثم يضع الوسادة أسفل منطقة الألم بالظهر ويستمر في تعديلها حتى يستقر الوضع ، ثم يحرك ساقيه ٥٠ مرة أماماً وخلفاً ، ثم يحرك ذراعيه أماماً وخلفاً ٥٠ مرة ، ثم جانباً وداخلاً ٥٠ مرة ثم أعلا وأسفل ٥٠ مرة ثم يستريح ٥ دقائق ، ثم ينزع الوسادة ويستمر على الأرض ٥ دقائق .

٧ ـ ثم ينام المريض على وجهه ويضع ذراعيه حول رأسه ثم يحرك ساقيه أعلا وأسفل

٥٠ مرة ، ثم يرفع نفسه على ركبتيه وذراعيه ويحرك الجسم اماماً وخلفاً قدر استطاعته .

٨ ـ ينام المريض على بطنه ثم يقوم شخص بتدليك الظهر بسيف اليد ١٠ ـ ١٥ دقيقة .

٩ ـ يستخدم المريض الدراجة الثابتة قدر المستطاع .

١٠ ـ يستلقي المريض علي وجهه ثم يأخذ جلسة بالوسادة الكهربائية لكل موضع على حدة (الظهر ـ الخاصرتين) ثم يدلك الظهر بالدهان المرافق .

١١ ـ إذا استطاع المريض أخذ دش ماء بارد أو فاتر يكون مناسباً جداً ثم يلبس الظهرية ويجلس القرفصاء ، ثم يحرك الساق خارجاً وداخلاً قدر استطاعته لليمنى ثم اليسرى .

١٢ ـ يقوم المريض بعد الاستراحة ١٥ دقيقة بالسير أو الخروج ، ويعيد هذا التدريب مساءاً .

١٣ ـ في حالة وجود ألم بالرقبة والكتفين تحرك الرقبة يميناً وشمالاً ٥٠ مرة ثم أماماً وخلفاً ٥٠ مرة ، ثم تلف من اليمين إلى الشمال ٥٠ مرة .

ملاحظة هامة :

١ ـ من المفيد جلوس المريض في الشمس الخفيفة من ٧ ـ ٩ صباحاً أو من ٦ ـ ٨ مساء بتعريض الظهر للأشعة مباشرة .

٢ ـ من المفيد لتحريك الدورة وإنجاح العلاج جلوس المريض مستقيم الظهر ، وتحريك يديه أماماً وخلفاً وأماماً وجانباً قدر المستطاع .

٣ ـ من المفيد قيام المريض بالمشي قدر المستطاع .

ملاحظة هامة :

بعد استمرار العلاج ١٥ يوماً وما زال الألم بالخاصرتين يقوم المعالج بإجراء التدريب التالي :

ـ يرقد المريض على الأرض

ـ يثني ساقيه

ـ يضع الوسادة أسفل منطقة الألم بالخاصرتين

ـ ثم يتمرغ فوق الوسادة يميناً وشمالاً قدر المستطاع بما لا يقل عن ١٠٠ مرة

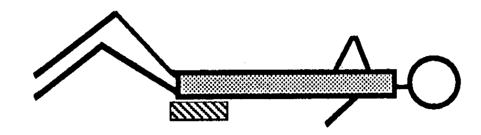
ـ تنقل الوسادة من مكانها إلى الخلف قليلاً ويمارس التمرين حتى يشمل المنطقة

يشعر المريض بآلام مبرحة فى المنطقة ولإزالتها :

ا ـ يضع الوسادة أسفل منطقة الظهر ويمارس التدريبات ٦٠ مرة أماماً وخلفاً ـ جانباً وأعلا ـ أعلا وأسفل .

ب ـ يستريح قليلاً ثم يجلس على فوتيه ويضع الساق اليمنى على الورك الأسفل ويمسك الساق بيديه ويحركها أعلا وأسفل ٦٠ مرة ـ ثم مع الساق اليمنى ـ ثم يضرب بالبوكس منطقة الألم ويمشي بالغرفة عدة مرات .

هـ ـ في المساء يعاود التدريب بالوسادة في منطقة الخاصرتين ثم منطقة الظهر .



لتقوية الأعضاء الضعيفة

١٠٠جم آس

١٠٠جم سحلب

٢٥٠م ماء

تطحن سحقاً جيداً وتطبخ جيداً ثم يغسل بالمغلي الأعضاء الضعيفة فيقويها وكذلك إذا داوم بالغسيل في الحمام منع النزلات ويزيل أيضاً الغثي وأوجاع الكبد والجنبين والظهر.

لعلاج آلام الظهر والخاصرتين :

١٠٠جم سحلب مسحوق

١٠٠جم سكر نبات مسحوق

١٢جم لوز مبشور

يسحق الجميع ويخلط جيداً ويؤخذ منها مقدار ملعقة صغيرة مرتين بعد الأكل صباحاً ومساء ، ويستمر في العلاج مدة ١٢ يوماً .

كما يمكن استخدام المسحوق السابق بدون سكر وتبقى النسب لعلاج مرضى السكر مدة ٢١ يوماً .

المردقوش

دهان نافع لوجع الظهر والركبتين

طريقة عمل الدهان :

١٥٠جم من العشب

٢٥٠جم زيت زيتون

٢٥جم شمع نحل

توضع بعد خلطها في وعاء في حمام مائي عدة ساعات حتي يتم نضج المحلول وينقص مقداره إلى النصف ثم تستبعد أجزاء العشب ، ويترك ليتجمد ثم يدهن به موضع الألم ٢ ـ ٣ مرات يومياً .

دهان الشافى :

المكونات :

٥جم شيح	١٠جم + زيت المنتول (النعناع)
٥جم سنامكى	١٠جم + شعير
١٠جم ترمس	٢٥جم + شمع النحل

التحضير :

يوضع مسحوق الشيح والسنامكى والترمس والشعير في الزيت في حمام مائي ويقلب حتى يذهب نصف الكمية ، ثم تؤخذ وتبرد ثم يدهن بها على مواضع الألم مرتان في اليوم صباحاً ومساءاً .

الفائدة :

يعالج آلام الوركين والظهر ويذهب البواسير ويضمد به عرق النسا .

عرق النسا

البارد (أى من الجهة اليسرى)

المقادير :

١٠ دراهم سذاب

٥ دراهم بابونج

٥ دراهم إكليل الملك

٥ دراهم نعناع

٤ دراهم مردقوش

٣ دراهم بذر كتان

٥ دراهم بذر قطن

تدق وتغلى في ٣ لتر ماء إلى أن يبقى لتر يهرس ويصفى ويوضع عليه ٤ رطل عسل نحل + ٤ دراهم زيت + ٤ دراهم ملح اندرانى + ٢ درهم نطرون ، ويحقن به ثلاث مرات فى الشهر .

بذر الكتان

الاستعمال :

١ ـ يدق ويضرب بالشمع والماء الحار ليحلل الأورام ، ويسكن الصداع المزمن ويحسن الوجه ، ويصلح الشعر كدهان .

٢ ـ إذا شرب أنضج أورام الرئة والصدر والكبد والطحال .

٣ ـ إذا مزج بالعسل النحل يدر الفضلات كلها ، ويزيد إفراز المنى ، وبالعسل والفلفل يهيج الباه وتؤخذ معه الكزبرة .

المقادير :

شربة ملعقة كبيرة صباحاً ومساء

التحضير :

فنجان بذر كتان مسحوق جيداً

نصف فنجان عسل النحل

حزمة كزبرة

الفصـــل الثالــث

علاج الأمراض بالأعشاب
علاجـــات لمرضـــى السكـــر
والروماتيزم والنقرس

علاجات لمرضى السكر

يتناول مريض السكر الكرنب ٤ ـ ٦ مرات في اليوم طازجاً كعلاج :

ـ للأنيميا الناتجة عن اضطرابات الجهاز الدوري والقلب .

ـ لأمراض الجهاز التنفسي .

ـ لأمراض الجهاز الهضمي (التقرحات) ، المغص ، الطفيليات المعوية .

ـ لأمراض الجهاز التناسلي والبولي (الحصوات في الأملاح) عدا الأكسالات ، يدر البول .

طريقة الاستعمال :

يشرب العصير ٣ ـ ٤ مرات في اليوم بمقدار فنجان شاي .

طريقة التحضير :

يغلى الكرنب في ماء ويصفى العصير ويمكن وضع مجفف أوراق الكرنب بمقدار ملعقة صغيرة على فنجان ماء مغلى ويترك ٥ دقائق ثم يشرب .

عصير الكراث

منشط للجسم ويساعد على بناء الأنسجة ، ويسكن حالات الربو والسعال ويلين الامساك (وذلك بفركه وأكله نيئاً) .

ـ يرطب الألتهابات البدنية

ـ يلين تصلب الشرايين

ـ يقوي الأعصاب

ـ يفيد في حالات الصرع والتهابات المفاصل وأمراض المسالك البولية وهو مدر للبول.

ـ ظاهرياً مع الحليب كغسول للوجه لإزالة البقع والطفح الجلدى .

ـ يستعمل العصير مع لب القمح وقليل من السكر كلبخة على الخراجات والدمامل لإنضاجها وفتحها .

ـ لمعالجة عسر البول ، والتهاب المثانة توضع كمادة حارة من كراث مسلوق مهروس وتغطى بزيت الزيتون على أسفل البطن .

الهندباء البرية

(لعلاج رمد العيون)

فوائدها :

صديقة المعدة والكبد

مقوية ومدرة للبول

منظمة للقناة الهضمية

مفيدة للمسالك البولية

تفيد في حالات الإمساك وانحباس البول

تفيد في كثير من الأمراض الجلدية

خافضة للحرارة

قاتلة للطفيليات

تفيد في حالات كسل المرارة

التحضير :

تغلى الجذور بمقدار ٢٥ ـ ٣٠ جم في فنجانين من الماء ، ويستمر في الغلى حتى يبقى مقدار فنجان واحد ، ثم تعمل لبخة علي العين ٢ ـ ٣ مرات يومياً لعلاج الرمد .

شراب النعناع

(لعلاج الروماتيزم)

من فوائده

- يسكن وجع الأسنان مضغاً

- يقوي القلب بتناوله على العود والمصطكى - صديق القلب والأعصاب والجهاز الهضمي

- يبعث القوة في الجسم ويهدىء هياج الأعصاب

- يريح الأحشاء من الغازات ، ويسكن المغص المعوى

- يقوى عمل الكبد والبنكرياس

- يفيد فى علاج السعال والربو ويسهل التنفس

- يدر البول ويعالج اضطرابات المرارة .

- يستعمل دعكاً لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل

- الغرغّزة به تفيد فى شفاء اللثة والأسنان ، وتطيب رائحة الفم ، ويكسب الجسم نشاطاً وحيوية

استعمالاته :

١ - تعمل لبخة من ورق النعناع والخل ولب الخبز الأبيض لعلاج التهاب الثدى

٢ - يستعمل الزيت الطيار فى علاج الروماتيزم .

٣ - يثير القابلية الجنسية بوضع ١٥جم / فنجان ماء مغلى ويشرب ، ويمكن إضافة ثمر الزعرور إليه .

تجهيز المستحلب :

ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء مغلي جداً ، ويشرب من هذا المستحلب ٢ ـ ٣ فنجان في اليوم ، ويمكن مزجه بالحليب .

المصطكى

(لعلاج آلام الروماتيزم والنقرس وآلام الأعصاب)

تعمل تركيبة مع النعناع

ـ تعطي رائحة مستحبة للفم بمضغها

ـ تستعمل كضمادات للتشنج المعوى ـ الشرج

ـ تقوي اللثة بمضغها

ـ تحفظ بياض الأسنان

ـ تزيد إفرازات اللعاب

ـ تقوي المعدة

ـ تستعمل لعمل كمادات لعلاج الآلام الروماتيزمية ، وآلام النقرس ، وآلام الأعصاب

ـ تستعمل كمادات علي الصدر لإزالة التقلصات الصدرية ولين العظام

ـ تستعمل فى علاج قرحة المعدة وإدرار البول

ـ يستعمل محلول المصطكى فى الكحول لعمل مسكن لآلام الأسنان ، ويطهر الجروح ، ويحفظها من الجراثيم

المردقوش

مسحوق قوشان الشافى

متعدد الفوائد والعلاجات

فوائده :

١ ـ يعمل منه مرهم بمقدار ٥٠ جم عشبة مغلية أو عصيرها ، ويضاف إليها ٣٠ جم فازلين ويدلك به الأنف لعلاج الزكام

٢ ـ يستعمل مستحلب الأزهار والأغصان المجففة بغلي جرامين في فنجان ماء ، ويشرب بمقدار فنجانين من المغلي يومياً علي جرعات متعددة لعلاج :

أ ـ مسكن للأعصاب وطارد للأرق

ب ـ يخفف آلام الطمث

جـ ـ يكافح انحباس البول واضطرابات القصبة الهوائية ، وآلام العين من التصاق الأجفان ، وآثار الجروح والتقرحات

د ـ ينشط الكليتين والرئتين والكبد والطحال والرحم والمعدة والأمعاء وضعف الشهية وألم أسفل البطن وأثناء الطمث

هـ ـ يساعد الجسم على التخلص من السموم بالإكثار من إفراز العرق

و ـ يطهر القصبة الهوائية من المواد المخاطية ، وذلك باستنشاق البخار المتصاعد من غلى العشبة أو الدخان الناتج من احتراقه

ز ـ يكافح الرشح والنزلات الشُّعَبية استنشاقاً وشراباً

ح ـ الغرغرة بمغلى العشب يزيل ما بالفم واللسان من قلاع أو غيره

ط ـ مسحوق العشب أفضل بكثير جداً للأسنان من المعاجين

ى ـ تحتوي أغصانه وأزهاره على مادة الشِمول ، وهو زيت عطرى يعتبر كمادة دابغة تفيد في تسكين التشنجات العصبية ، وتدر البول ، وهي مضادة للعفونة .

السحلب

وعلاجاته المبهرة

استعمالاته :

١ ـ لعلاج آلام الظهر والخاصرة :

١٠٠ جم سحلب

١٠٠ جم سكر نبات

١٢ جم لوز حلو

يسحق ويؤخذ المسحوق على مرتين فى اليوم بعد الأكل لمدة ١٢ يوماً .

٢ ـ لعلاج مرضى السكر :

١٠٠ جم سحلب

١٢ جم لوز حلو

يسحق ويؤخذ المسحوق علي مرتين فى اليوم بعد الأكل لمدة ٢١ يوماً

ويؤكل معه الكرنب والقرع .

٣ ـ مسحوق السحلب مع ماء الحمام (الاستحمام) يمنع النزلات ويزيل أوجاع الظهر والكبد .

٤ ـ يستعمل كمشروب مع العسل لعلاج حصي الكلي .

٥ ـ إذا خلط بنسب متساوية مع اللوز والسكر يساعد على زيادة وزن الجسم النحيل .

٦ ـ يستعمل السحلب فى علاج الرعشة والنقرس وآلام المفاصل والأورام بعمل

مرهم منه كالآتى :

١٠٠ جم سحلب

١٠٠ جم فازلين

وترفع على النار حتى يبقي نصف المقدار ثم يبرد ويدهن به من ٢ ـ ٣ مرات يومياً .

٧ ـ يغلي قشر السحلب ويستعمل كمسكن للسعال ، ومقو للحواس ، ومانع للخفقان وضيق التنفس ومنقى للمعدة ، ويساعد على التخلص من أوجاع الكبد والطحال .

٨ ـ يعجن مع الخبز ليساعد على الهضم .

٩ ـ يطبخ مع الآس بنسب متساوية ويغسل مع الأجزاء الضعيفة فيقويها ، وإذا لزم مع الاغتسال فى الحمام نفع النزلات ، ويزيل الغثى وأوجاع الكبد والجنبين والظهر .

١٠ ـ يطبخ مع السذاب والقسط والمصطكي في الزيت بنسب متساوية فينفع ذلك المرهم من الفالج والكزازة واللقوة والرعشة وآلام المفاصل والنقرس والأورام (دهان ٢ ـ ٣ مرات في اليوم) .

لسان الحمل (زمارة الراعى)

علاج للوقاية من جلطة الدم بعد العمليات الجراحية ، وفى أمراض القلب والأوعية الدموية .

الإعداد :

يحضر مستحلب من :

٢ ملعقة صغيرة أوراق مفرومة

١ فنجان ماء

٢ ملعقة عسل نحل

٢ جم مصطكى

تقلب المقادير وتصفي ويعطي منه ٣ ملاعق صغيرة يومياً صباحاً وظهراً ومساء

١ ـ يمكن حفظ الشراب فى زجاجة محكمة السداد لمدة سنة كاملة .

٢ ـ قد يغلى العصير مع قليل من السكر لعقده ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبد وتقطيعه وهو ساخن بسكين مطلية بالزبد قطعاً صغيرة تبرد وتجفف ، ويمكن تناولها كملبس ثلاث مرات مصاً.

للإقلاع عن التدخين :

تغلى ملعقة صغيرة من الأوراق المفتتة فى كوب ماء ، ويبرد ويحفظ فى زجاجة ويشرب منه عند الرغبة الشديدة فى التدخين ملعقة صغيرة أو كل ساعتين فهو يجعل التدخين غير مستساغ ويبطله .

لسان الثور

(مشروب مقو للقلب ومنق للدم)

يحضر مستحلب من أوراق وأزهار العشبة بواقع ملعقة لكل منهما ، ويضاف إليها ملعقة من الصندل ثم ينقع فى ماء مغلى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى ويشرب منها ثلاث ملاعق فى اليوم .

وهو ينفع أيضاً فى :

١ ـ وجع الحلق والصدر والرئة والسعال .

٢ ـ الجنون والوساوس .

٣ ـ مدر للبول ومضاد للالتهابات .

ملاحظة :

يشرب معه مستحلب الصندل حتى لا يضر الطحال .

اللبان الدكر

طريقة استعماله لعلاج السعال والنزلات الشعبية :

٢ ملعقة لبان دكر كبيرتين

٥ حزم بقدونس

١ لتر ماء

يغلى المخلوط حتى يتبقى من الماء نحو كوب واحد يصفى ويشرب نصفه صباحاً والنصف الآخر مساء .

وهو يعالج الربو أيضاً ومقو للشعب الهوائية ومزيل للبلغم .

الكراويا

لتسكين آلام الروماتيزم

١٠٠ جم زيت كراويا

٢٠٠ جم زيت بذرة القطن أو الزيتون

١٠٠ جم نبيذ أبيض

يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية النبيذ ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ثم يغطى بضماد من الصوف ، ويمكن وضع قربة ماء ساخن فوق الضماد .

لعلاج الصداع

الصداع الحاد :

١٠ دراهم نوفر

١٠ حبات عناب

١٠ حبات زبيب بدون بذر

٥ حبات لمسين

٣ دراهم بذر كشوت

٣ دراهم بذر الهندباء

٤ زر ورد

٢ درهم زهرة بنفسج

٢ درهم عرقسوس

٢ درهم شمر

١٢ درهم سنا مكى

٦ درهم ماء الرون

١ قلب ثمرة خيار شمبر

تدق جميعاً وتغلى فى مقدار ١٢ فنجان ماء كبير إلى أن يبقى بعد الغلى مقدار فنجانين فقط ، ويستعمل ٢ ـ ٣ مرات بمقدار ملعقة صغيرة فى كل مرة يومياً .

للمحافظة على جمال البشرة

ولإزالة تجاعيد الوجه والبشرة

يطلى الوجه والرقبة بمزيج مكوّن من نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون + صفار بيضة + بضع نقط من عصير الليمون ، ويزال هذا الدهان بعد ٢٠ دقيقة بماء دافئ.

* **لوقف تساقط الشعر** : يدلك فروة الرأس مساء بالزيت لمدة ١٠ أيام ، وتغطيتها ليلاً بعد التدليك ثم تغسل فى الصباح .

* **لعلاج تشقق الأرجل والأيدى** : يعمل دهان مركب من الزيت والجلسرين بنسبة ١ : ١ ويدهن به المكان ٢ ـ ٣ مرات يومياً .

* **لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل** : يصنع مرهم من رأس ثوم مبشورة مع ٢٠٠ جم زيت زيتون وينقعان من ٢ ـ ٣ يوم ثم يفرك فى مكان الألم عدة مرات يومياً .

* **لإزالة قشرة الرأس** : ينقع بذور السفرجل في الماء ويمشط بها الشعر لمدة ١٢ يوماً .

لمعالجة الأرق والتهاب مجاري البول :

١٠٠جم بذور قرع مقشر مهروس

١٠٠جم ماء أو حليب

الاستعمال : ملعقة ثلاث مرات يومياً .

لطرد الدودة الشريطية (الوحيدة) :

٥٠جم بذور قرع مقشر ومهروس كالعجينة

٥٠جم حليب

تمزج جيداً وتشرب وتكرر العملية بعد ثلاثة أيام ثم يؤخذ بعدها مسهل قوى .

لإزالة الصداع :

تؤخذ ثمرة من القرع وتضرب جيداً بالخلاط ، ويشرب هذا العصير ، ويمكن غسل الرأس به فيزول الصداع .

لعلاج الأورام الحادة (العين والأذن) :

يؤخذ عصير ثمرة متوسطة من القرع ، ويخلط العصير بماء الورد ١٠٠جم ويقطر منه فى الأذن ثلاث مرات فى اليوم ، وكذلك العين .

لإزالة الحرارة

يؤكل ثمر القرع المطبوخ بالتمر هندي أو الخل ثلاث مرات يومياً .

ترياق لمقاومة لدغ العقرب والسموم ولسع الزنبور والأفاعى من الهندباء البرية

٥٠جم من الورق

٥٠جم من الجذور

تعصر جيداً ويشرب ماؤها

لبخة الهندباء لعلاج رمد العين :

٣٠٠جم جذور مقطعة

٢ فنجان ماء

يستمر في الغلى حتى يبقى مقدار فنجان واحد ، وتبلل قطنة فى المغلى وتلبخ بها العين ٢ ـ ٣ مرات فى اليوم حتى تبرأ .

شراب الهندباء لعلاج احتقان الكبد والبواسير :

١ ـ فى الربيع يشرب عصير الجذور ثلاث ملاعق صغيرة مع مقدار من الحليب يومياً لمدة ثلاثة أسابيع .

٢ ـ وطوال العام يستعمل مستحلب العشبة كلها بواقع ٢٠جم عشب جاف (أوراق وأزهار وجذور) مطحونة مع ٢ فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان .

يشرب بجرعات متعددة من ٤ ـ ٦ مرات طوال اليوم لعلاج احتقان الكبد والبواسير.

للتخلص من الإمساك :

٤ عشبات من الهندباء

١ لتر ماء

تغلى جيداً لمدة ١٠ دقائق

الاستعمال :

يشرب من المغلى بمقدار ٤ أكواب يومياً وذلك خلال الأكل .

ملين ومُقوىً للمعدة وفاتح للشهية :

١٠٠جم جذور هندباء مجففة تحمص جيداً : و تسحق ، ويستعمل منها مقدار ملعقة صغيرة على فنجان ماء مغلى جيداً ، وذلك كشراب ثلاث مرات فى اليوم .

منقوع النارنج المقوى للمعدة :

يعمل المنقوع من قشر النارنج الجاف يفيد فى تقوية المعدة . مكون من :

١٥جم قشر نارنج جاف

٨جم قشر ليمون طرى٤جم قرنفل

نصف لتر ماء مغلى

ينقع المزيج فى الماء المغلى ويترك حتى يبرد ، لمدة ١٥ دقيقة ثم يُصفَّى ويشرب نهاراً بجرعات مختلفة .

مستحلب النعناع :

يعالج اضطرابات المرارة ، وتسكين المغص المعوى وآلام الحيض ، والمغص الناتج عن حصا المرارة ، ويطرد الغازات المعوية ، ويكسب الجسم نشاطاً وحيوية .

المقادير :

ملعقة صغيرة من المسحوق لكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان ، ويغطى ويترك ليبرد من ٥ ـ ١٠ دقائق ثم يشرب مرتين فى اليوم صباحاً ومساء .

علاج

الطفوح الجلدية المزمنة / أمراض الروماتيزم

داء النقرس / التهاب المثانة

المقادير :

١٥جم جذور يابسة نصف لتر ماء

تغلى لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويشرب من المغلى أربع فناجين يومياً .

مسحوق الموز

يجفف الموز ويسحق ويقدم للوصفات التالية :

١ ـ يذاب مقدار ١٠٠جم فى ٢٥٠جم من الحليب ، ويعطى للأطفال والناقهين والمصابين بفقر الدم ، والضعف العام ، وللحوامل والمرضعات والأولاد وللمسنين .

٢ ـ يصنع من دقيق الموز خبز للمصابين بالتبول الزلالى فيعالجه .

٣ ـ عصير الموز الطازج باللبن له ميزات :

ـ غنى بفيتامين (جـ) المقوى للعضلات

ـ **غني بفيتامين** (ب) الذى يحمى الأعصاب ، ويكافح فقر الدم ، ويحفظ التوازن العام للصحة .

ـ **غني بفيتامين** (ا) الذى يساعد على النمو ويحمى البصر .

ـ **غني بفيتامين** (هـ) الذى يغذى أعضاء الأعصاب .

ـ غنى بالهرمونات ذات المزايا المقوية الفعالة التي تنظم نشاط الجهاز العصبى والتوازن النفسى ويشيع روح المرح والسرور .

(يمنع عن مرضى السكر والمصابين بأمراض الكبد والبدناء)

علاج للفالج والكزاز والقوة والرعشةوآلام المفاصل والنقرس والأورام

وذلك بطبخ :

١٠٠جم سذاب

١٠٠جم قسط

١٠٠جم مصطكى

١٠٠جم زيت زيتون

٥٠جم شمع عسل نحل

وذلك بتسييحها فى حمام مائى لعدة ساعات ثم تترك لتتجمد وتبرد ثم يدهن بها مواضع الألم ٢ ـ ٣ مرات .

ويمكن عمل شراب لنفس العلاج باستبعاد زيت الزيتون والشمع ووضع ٥٠٠جم بدلاً منها ماء ثم تغلى وتصفى ويشرب منها ٢ ـ ٣ مرات فى اليوم بمقدار ملعقة كبيرة لكل شربة .

السنامكى

المقادير :

أربع ملاعق سنامكى

١٦ ملعقة زيت

التحضير :

١ ـ يطبخ السنامكى مع الزيت حتى يذهب نصفه ، ويدهن به على مؤخرة الرأس والوركين والظهر حيث ينقى الدماغ من الصداع العتيق وأوجاع الوركين وأوجاع الظهر .

٢ ـ إذا طبخ بالخل أزال الحكة والنمش وأدمل الجروح العتيقة ، ومنع سقوط الشعر وطوله ، ويسوده بتدليكه به .

الاستعمال :

يشرب ومعه الينسون الهندى ٣ مرات فى اليوم فيفيد فى عرق النسا ، ووجع المفاصل والنقرس .

فهرس الكتاب

رقم الإيداع بدار الكتب ١٠٩١/ ١٩٩٤